د. عاطف لماضه

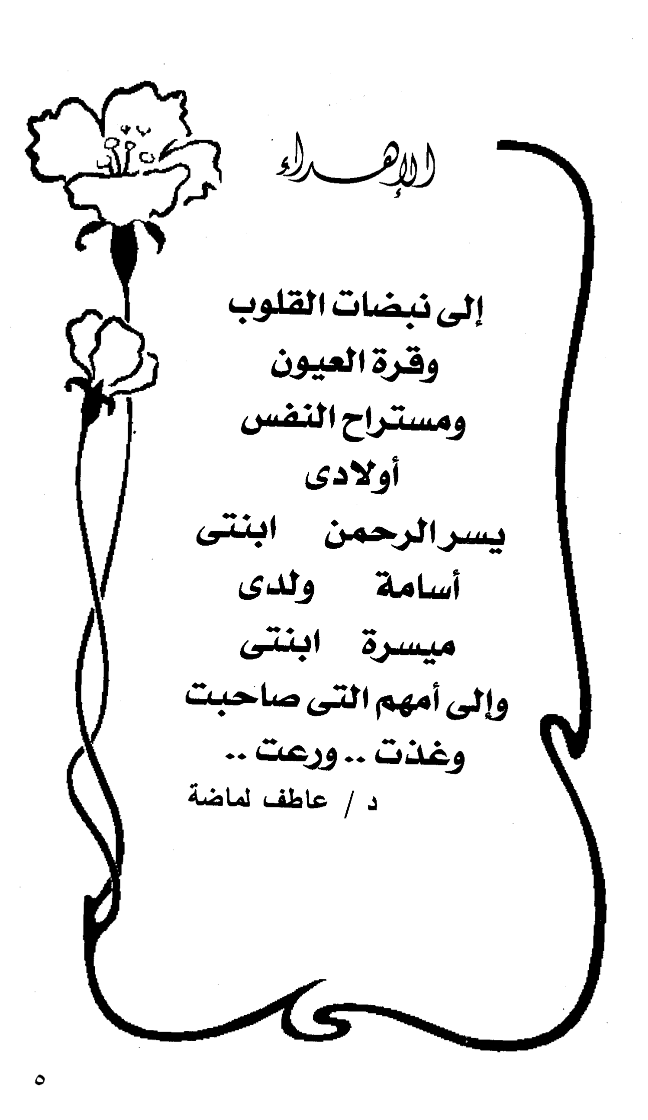
تغذية الطفل

بين شغف الأمهات .. وحقائق العلم

الدار الذهبية



الدار الذهبية للطبع والنشر والتوزيع
تليفون :: ٣٥٥١٧٤٨ ـ ٣٥٤٤٧٤٨ فاكس ٣٥٤٦٠٣١



إلى نبضات القلوب
وقرة العيون
ومستراح النفس
أولادى
يسر الرحمن ابنتى
أسامة ولدى
ميسرة ابنتى
وإلى أمهم التى صاحبت
وغذت .. ورعت ..

د / عاطف لماضة



مقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله محمد ﷺ ..

أما بعد :

فإن من أجل النعم على العباد أن تنفتح أمامهم طاقات العلم ، وأبواب المعرفة وذلك منهج ديننا الحنيف ، فى الحث على طلب العلم ، والدعوة إلى التعلم ، والإشارة إلى حتمية المعرفة .. وأعظم المعارف ما كانت عن حرص لتبين أسرار الجسم البشرى ، اتباعاً لقوله تعالى :

﴿ وفى أنفسكم أفلا تبصرون ﴾

وعلى مدار الحقب ، وتتابع السنوات فإن منافذ البحث وطلب المعرفة قد تعددت واتسعت ، وكلها تصب فى مصلحة الإنسان تحقيقاً لمقاصد الشريعة الغراء فى حفظ النفس ، وحفظ الجسم ، وحفظ المال .. وغير ذلك ..

والبحوث النشطة فى حقل الطفل لم تتوقف ولن تتوقف .. وكل يوم تشرق علينا شمس المعرفة بجديد ..

والحق أن الاهتمام بالطفل يبدأ فى العلم المجرد ، وفى الشرع المحقق منذ أن يختار الرجل زوجه ، فعليه أن يحسن اختيار زوجه بسطة فى الجسم ، وسلامة فى الصحة وقبل هذا كله ، صحة فى الدين ، وفى مخيلته قول نبيه صلى الله عليه وسلم : « **فاظفر بذات الدين تربت يداك** » .

وتستمر العناية بالطفل حين يتقى الزوج الله فى مطعمه ومشربه ، ويطلب الذرية الطيبة تحقيقاً لسنة الله فى كونه طاعة لله وقربى ..

والاعتناء بصحة الأم من الضرورات اللازمة لإنجاب ذرية ذات عافية وصحة ، ثم يكون من حسن تربية الأولاد الاعتناء بهم عناية قصوى ،

وبخاصة فى أيام الطفل الأولى .. فتعنى الأم بغذائه أشد ما يكون الاعتناء .. كالنبتة الناشئة فى منبتها لابد من رعايتها حتى لاتذبل وتصمد بعد ذلك للرياح العاتية ..

ومن أفضل الرعاية المطروحة للطفل فى سنته الأولى أن يلقم ثدى أمه فيغذيه لبنه ، ويرضع معه حب الأم وحنانها و وحدبها ، وشغفها !!

وهى رابطة نفسية سوية ينشأ معها الطفل معتدل المزاج ، مترابط المشاعر ، معتدلاً فى كل أمره ..

وأفضل البيئات التى يتربى فيها الطفل « صدر أمه » فينشأ ناشئ الفتيان على الأمان الذى اعتاده فى حضن أمه فينشر هذا الأمان فى مجتمعه ..

وفى هذا الكتاب محاولة للوقوف على أسرار تغذية الطفل فى عمره الناهض ليكون بين يدى الأم دليلاً لتغذية الطفل فى أعوامه الأولى .. والتى تحير كثيراً من الأمهات ..

وإنى بهذه السطور التى أتقدم بها إلى كل أم حريصة على طفلها هدية متواضعة منى ، وأنا الأب الذى خبر حيرة الأم فى تربية طفلها ، أسجل احترامى وتقديرى لكل أم تسعى إلى تنشئة طفلها تنشئة قوية سليمة خالية من كل عيب منشؤه جهل الأمهات بأصول التربية ..

وإلى ربى عز وجل أتقدم بكل حرف نقشه قلبى قبل قلمى وأتوجه بالدعاء الصادق أن يتقبل هذا العمل فى الباقيات الصالحات ، وفى الصدقة الجارية ، وأن يجعله من العلم الذى ينتفع به ..

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

د/ محمد عبد العظيم عطية لماضة
وشهرته عاطف لماضة

سند بسط (زفتى غربية)
ت : ٦٣٠٥٣٩ / ٦٣١٢٥٣
ميت غمر دقهلية - ت : ٩٠٩٧١٥

غذاء الطفل
قبل
أن يولد

فى يقينى أن غذاء الطفل وصحته تبدأ مراحلها منذ أن يكون جنيناً فى بطن أمه ..

فسلامة الأم ، وصحتها ، وحسن غذائها من أهم مقومات صحة الطفل وعافيته فيما بعد ..

والطفل وهو جنين فى بطن أمه يستمد غذاءه من خلاصة غذاء أمه عبر الحبل السرى الذى يصله بعالم الأم ..

لذلك يجب أن يكون غذاء الأم أثناء فترة الحمل غذاء متكامل العناصر متوازن القيمة ..

وياسيدتى الأم باستطاعتك إلقاء نظرة على عناصر الغذاء جملة ليتبين لك نواحى الاهتمام بغذائك ، فتعالى معى ننظر معاً فى عناصر الغذاء .. ليتهيأ لك السبيل للحصول على غذائك وقد اكتملت عناصره ، وتحققت لك قيمته العالية فى بناء أنسجة جسمك وإمداد طفلك بالنفيس القيم من عناصر الغذاء ..

★ ★ ★

عناصر الغذاء البشرى

يتكون الغذاء البشرى جملة من ثلاث مجموعات من المواد الأساسية هى البروتينات (PROTEINS) ، والسكريات (الكربوهيدرات -CARBO HYDRATE) ، والدهنيات (LIPIDIS) بالإضافة إلى مواد أخرى تؤخذ بكميات قليلة ولكنها ضرورية جداً للجسم وهى الفيتامينات -VITA MINES) والمعادن (MENERALS) .

البروتينات : وتسمى أحياناً المواد الزلالية ..

وهى مواد لايصنعها الجسم من مواد أخرى ولكنها ضرورية لبناء خلايا الجسم ، وتجديد ما تلف منها ..

وأغنى المصادر بها هى المصادر الحيوانية وأهمها :

اللحم .. كلحم البقر ، والغنم ، والدجاج ، والسمك ، واللبن ، وهذه تعتبر بروتينات كاملة لوجود كافة الأحماض الأمينية الأساسية فيها .

وهناك مصادر نباتية أهمها :

البقول : الحمص والعدس والفواكه الجافة من جوز وبندق والفول (به نسبة عالية من البروتين) .. الخ

وهى لا تحتوى على جميع الأحماض الأمينية ولكنها مصادر مخفضة الثمن نسبياً ..

الكربوهيدرات (السكريات) CARBOHYDRATE

وهذه مواد تزود الجسم بالطاقة اللازمة للأعمال الحيوية وتوجد هذه المواد فى الحبوب كالقمح ، والشعير ، والذرة ، والسكر ، والحليب ، والفواكه المختلفة مثل : « البطيخ والعنب » والخضر : مثل « البطاطس والبطاطا .. » وبعض المنتجات كالعسل ... الخ

الفيتامينات : VITAMINES

وهى مواد يحتاجها الجسم بكميات صغيرة جداً وهى مع ذلك ضرورية لحركة الجسم ونموه .. وإذا نقصت هذه المواد فى الغذاء فقد يؤدى نقصها إلى قصور فى النمو أو الفاعلية أو التطور أو الحركة .. وتضعف مقاومة المرض مع نقصها .

وسنعرض هنا إلى أهم هذه الفيتامينات :

* **فيتامين** A (أ) ..

وهو فيتامين مهم للعين وأنسجتها ، كالشبكية والقرنية .. وكذلك الأنسجة المبطنة لتجاويف الجسم مثل الجهاز الهضمى .. ومهم لصحة الجلد ..

ولذلك فإن نقصه فى الجسم يؤدى إلى :

تيبس فى قرنية العين .. وربما يؤدى إلى العمى ، وقبل ذلك إلى ضعف الرؤية ليلاً فيما يسمى العشى الليلى Night blindness ويتوفر هذا الفيتامين فى :

زيت كبد الحوت ، صفار البيض ، الحليب ومنتجاته ..

وفى النباتات كالجزر والخضر الأخرى والفواكه ..

فيتامين [د] (vit : D)

وهو ضرورى لنمو العظام والأسنان وتصلبها وهو متوفر فى زيت كبد الحوت ، وصفار البيض ، والكبد ، والسمك ويخلّقه الجلد تحته إذا تعرض لأشعة الشمس المباشرة .. بواسطة الأشعة فوق البنفسجية ..

ونقص هذا الفيتامين يؤدى إلى ما يسمى بمرض الكساح الذى هو عبارة عن ضعف نمو العظام وتصلبها فتبقى ضعيفة بينما تنتفخ نهاياتها فيحدث تشوه فى الذراعين والساقين والجمجمة والحوض يصاحبها تأخر فى

المشى ونقصان فى كالسيوم الدم الذى يؤدى إلى تشنج فى الحبال الصوتية واليدين والقدمين وأحياناً الاختلاجات (حركات لا إرادية) ..

فيتامين [ج] (VIT C)

وهو فيتامين تحتاجه الأنسجة المختلفة للجسم والأوعية الدموية بصورة خاصة ..

وهو متوفر فى الفواكه الطازجة : كالبرتقال والليمون وبقية الحمضيات والعنب وفى الخضر كالطماطم والبصل الأخضر ..

وهذا الفيتامين يتلف بالتخزين والحرارة ..

فلا فائدة من إعطاء عصير الفاكهة المحفوظة ، أو المعلبات كمصدر لفيتامين (ج) .

وليس هناك دليل علمى على أن الكميات الكبيرة منه تمنع الزكام أو الالتهابات التنفسية أو أى مرض آخر ..

ويبدو أن تحسن حالات الزكام يرجع إلى تحسن حالات الأنسجة والأوعية الدموية والتى تتأثر بوجود فيتامين (ج) بلا شك .

ويؤدى نقصه أيضاً إلى مرض الإسقربوط الذى هو نقص فى النمو مع حصول نزف دموى تحت الجلد وتحت سمحاق العظم (الغشاء المخاطى الذى يغلف العظم) وفقر الدم وهذا المرض نادر جداً فى الأطفال الذين يرضعون الرضاعة الطبيعية عن طريق ثدى أمهاتهم .

فيتامين ب ١ (B1) ..

وهو موجود فى الحبوب غير منزوعة القشرة مثل الحنطة والشعير والأرز وكذلك فى الحليب والبيض والبقول والكبد والخميرة والسمك والجوز .

ونقصانه يسبب ضعف الشهية للطعام والنمو وسوء الهضم والتهاب الأعصاب الطرفية ، وهبوط القلب .

فيتامين ب ٢ (B2) ..

وهو متوفر فى نفس مصادر ب ١ ويسبب نقصانه تشقق زوايا الفم وتيبس الشفتين مع ضعف البصر واحمرار العينين .

فيتامين ب ٦ (B6) ..

وهو موجود فى الكبد واللحوم والأسماك والحليب والحبوب غير منزوعة القشرة والفول السودانى ..

ونقصانه يسبب التهابات الأعصاب ، والاختلاجات وفقر الدم والطفح الجلدى .

فيتامين ب ١٢ (B12) ..

مادة ضرورية لتكوين خلايا الدم الحمراء والحيوية لبعض أجزاء الجهاز العصبى ..

وهو موجود فى الكبد واللحوم والدجاج والسمك والحليب والبيض والجبن ..

ويظهر نقصه عند بعض النباتيين الذين لا يأكلون اللحوم ويسبب فقر الدم الخبيث والتهاب الأعصاب .

فيتامين ك (K) ..

ويحتاجه الجسم لتكوين بعض عناصر تخثر الدم ويؤدى نقصه إلى حدوث النزف الدموى فى الأمعاء أو الجلد .

وهو متوفر فى الخضر الورقية الخضراء كالسبانخ والكرنب والسلق بكميات أقل فى صفار البيض والكبد والحليب .

المعادن :

يحتاج جسم الإنسان إلى عدد من المعادن يجب أن تتوفر فى غذائه لأنها تدخل فى تركيب أجزاء معينة فى الجسم منها : الكالسيوم وهو

موجود فى العظام والأسنان معطياً إياها الصلابة والقوة ، كما أن له علاقة بتخثر الدم وانقباض العضلات ..

ومصادره الحليب بالدرجة الأولى وكذلك السمك والخضر الورقية مثل الخس ، والسبانخ ، والسلق ..

ويؤدى نقصه إلى ضعف العظام والأسنان .

الحديد :

وهو من المواد الأساسية لصنع صبغة الهيموجلوبين الموجودة فى خلايا الدم الحمراء والتى تلعب الدور الرئيسى فى عملية نقل الأوكسيجين إلى أنسجة الجسم المختلفة ويؤدى نقصه إلى فقر الدم .

أما مصادره فهى صفار البيض والكبد واللحوم والفواكه المجففة وكذلك الخضر الورقية كالسبانخ ، والبقول كالفاصوليا وفى الخبز الأسمر والتمر واللوز والجوز والبندق .

اليود ..

وهذا المعدن يحتاجه الجسم بكميات قليلة ولكنها ضرورية لتكوين هرمون مهم فى الجسم هو هرمون الغدة الدرقية التى تنظم نمو الجسم ووظائف أخرى للغدة الدرقية لا مجال لذكرها .

مصادره .. الأسماك والأغذية البحرية والكبد والبقول واللوز والجوز والبندق ويؤدى نقصانه إلى تضخم الغدة الدرقية فى العنق .

الفوسفور ..

وهو يدخل فى تركيب العظام والأسنان وفى خمائر مهمة فى الجسم ومصادره الحليب والجبن وصفار البيض واللحوم والأسماك والخضر والفواكه المجففة .

الصوديوم ..

وهو يدخل فى تركيب الدم وسوائل الأنسجة ومصدره الرئيسى هو ملح الطعام وكذلك موجود فى الحليب والبيض .

البوتاسيوم ..

يدخل فى تركيب الخلايا المختلفة للجسم ويدخل فى تركيب بعض الفواكه كالعنب والتمر والتين والموز والخضر كالطماطم ..

ونظرة على العناصر المختلفة التى وردت فيما سبق يتبين أنها تشكل فيما بينها مصادر للطاقة التى يحتاجها الإنسان فى حياته فى يومه وغده ..

وتقاس الطاقة بالسعرات الحرارية

وتتفاوت الأغذية المختلفة فى كمية ماتعطيه للجسم من طاقة

فمنها ما لايحتوى على سعرات حرارية مثل الماء والمعادن والفيتامينات بينما تحوى السكريات (الكربوهيدرات) على مصادر غنية بالطاقة مثل السكر والعسل والأغذية النشوية كالبطاطس والذرة والخبز ومشتقات القمح

وتحتوى الدهون على طاقة حوالى ضعف ما تحتويه نفس الكمية من السكريات مثل الزبد والزيوت النباتية والحيوانية معاً .

أما الأغذية الحيوانية مثل اللحوم ، ولحم الدجاج والسمك والبيض والجبن فبالإضافة إلى ما فيها من بروتين فإنها تحتوى على كمية جيدة من الدهنيات لذا كانت مصدراً غنياً للطاقة .

أما الفواكه فتختلف من حيث احتواؤها على الطاقة بنسبة ما تحويه من السكريات فمثلاً التمر والموز والفواكه المجففة تحوى الكثير من الطاقة .. وتختلف الخضر من عالية الطاقة كالبطاطس إلى متوسطة الطاقة كالحمص والجزر وقليلة الطاقة مثل الخس والكرنب والقرنبيط والباذنجان والطماطم ..

فتلك إشارة إلى أنواع الطعام المختلفة ، ومدى ماتحقق من طاقة وبناء للجسم .. وياسيدتى الأم يجب أن تحرصى على الاستفادة من المطعومات والمشروبات طوال فترة الحمل وأثناء الرضاعة لتحققى لطفلك الصحة والحياة الأفضل

★ ★ ★

لبن الأم
أفضل أطعمة الطفل
منذ ولادته على الإطلاق

لإفراز اللبن عند الأم ثلاث مراحل ..

يحدث هذا بعد الولادة ..

أما قبل الولادة فإنه بمجرد الحمل تبدأ الأنسجة الغددية (غدد إفراز اللبن) فى النمو والاستعداد لوظيفتها المقدسة (إرضاع الوليد) ومعروف أن ثدى الأمهات أى الأنثى عموماً – يبدأ عند البلوغ فينمو كل شيء فيه إلا الغدد اللبنية وهى لاتنمو إلا عند حدوث الحمل وإفراز اللبن خاضع لسيطرة هرمونية بحتة ..

ويكون الدور البارز فيها للغدة النخامية سيدة غدد الجسم

فيبدأ تكوين اللبن وإفرازه عند إفراز (Lactogenic hormone) وانخفاض مستوى هرمون الأستروجين فى الدم ، والذى يكون بنسبة مرتفعة أثناء الحمل ..



لبن الأم لم يفقد شرفه أبداً

الألبان التى تتداولها الأيدى ، وتنتقل من ضرع الماشية إلى فم المتناولين للألبان .. ألبان لا تخلو من خطر ..

قال أحد الظرفاء :

« فى محراب غير مقدس يحرسه خراب ضمائر بعض الباعة ، وكسل عدة هيئات ، فقد اللبن شرف امتلاكه النظافة والصفاء ، وأصبح عرضة للتلوث ببقايا المبيدات والأدوية ووسائل الغش الأخرى ، ويا للحسرة على ناس يشربون لبناً ضاع شرفه !! » .

هذه المحاذير وتلك المخاوف لاترى فى لبن الأم فهو محفوظ بحفظ الله لا تناله يد ، ولا يعبث به عابث .. فهو آمن آمن آمن ويهمنى ياسيدتى الأم أن نقف بك على مكونات لبنك لتعرفى أهميته بالنسبة لطفلك ، وكيف أنه أفضل غذاء لطفلك فى مراحل عمره الأولى ..

مكونات لبن الأم

يتكون لبن الأم من مكونات غاية فى الأهمية للطفل ..

وهو سائل ليس صلباً يحتوى على ماء فى أغلب مكوناته ..

وهو يحتوى على كل العناصر الغذائية الضرورية لغذاء الطفل ، وأحب أن أشير إلى أن كمية اللبن التى تفرزها الأم فى اليوم ما يقرب من ٨٠٠ – ١٠٠٠ ملليلتر يومياً .

ويحتوى لبن الأم على :

* ماء .. ويشكل حوالى ٨٨٪
* البروتينات .. وتشكل من ١ – ١,٥ ٪
* الكربوهيدرات (النشويات) حوالى ٧٪
* الدهون حوالى ٣,٥٪
* المعادن .. ٢,٪

ويلاحظ أن لبن الأم يحتوى على كَمية غير كافية من عنصر الحديد .

* الفيتامينات :

يحتوى لبن الأم على كمية معتدلة من فيتامين أ ، ب

وكميات غير كافية من فيتامين جـ (C) وكميات غير كافية من فيتامين (د) .

ولذلك يصبح إمداد الطفل بكميات مناسبة من فيتامين (جـ) ، (د) وعنصر الكالسيوم أمراً وارداً فى أوقات معينة سنوردها فيما بعد .

والآن .. فإن مراحل إفراز اللبن للمرأة تمر بثلاث مراحل .

(١) لبن المسمار (Colostrum) وتستمر من يومين إلى أربعة أيام بعد الولادة .

(٢) فترة مؤقتة وهى فترة بدء إفراز اللبن وحدوثه .. وتستمر ٥ - ٢١ يوماً .

(٣) تمام عملية إفراز اللبن وتكون بعد ٣ أسابيع ..

العوامل التى تؤثر فى إنتاج لبن الأم

*** عوامل ميكانيكية :**

لكى تعلم الأم مدى أهمية أن يلتقم ثدييها طفلها الغالى نقول : إن هذه العملية الميكانيكية اللطيفة تشكل أهم عوامل إدرار اللبن فى ثدى الأم ..

وكلما اشتدت قبضة فم الطفل على ثدى الأم كلما كان ذلك عاملاً قوياً فى إدرار اللبن ..

وهذه الدغدغة اللطيفة من الطفل تساعد فى انطلاق هرمون البرولاكتين من الغدة النخامية ..

ومن هنا تكمن أهمية أن تداوم الأم على إعطاء ثديها لطفلها ، فاستمرار هذه العملية ضرورى لتدفق اللبن فى ثدى الأم ولو حدث أن أهملت الأم إعطاء ثديها لطفلها فإنه سيترتب على ذلك امتلاء الثدى عن آخره باللبن مما يسبب معه مشكلة كبرى للأم .. فضلاً عن تعطل عملية إفراز اللبن بعد ذلك .

ويجب أن تتأكد الأم من فراغ ثديها بتمام إرضاع ابنها

أما إذا لم يحدث ذلك لأيام فيجب أن يتم إفراغ الثدى بوسائل صناعية

*** عوامل الغدد الصماء :**

هناك هرمونات تختص بإفراز اللبن وهو هرمون البرولاكتين المنبعث من الغدة النكافية النائمة على سريرها فى المخ وهناك هرمونات أخرى مثل الأوستروجين والثيروكسين وغيرها .

*** عوامل نفسية Psychologic Factors**

من المعروف أن الاضطرابات النفسية ، كالقلق والتعاسة ممكن أن

تـؤدى إلى التقليل من إفـراز اللبن ..

*** غذاء الأم ..**

أثر إفراز اللبن بغذاء الأم وعليه فعلى الأم أن تهتم بغذائها وتحرص على أن يكون عـالي السعـرات ، عـالى المحتـوى من البـروتينات ، محتـوياً على الفيتامينات والأملاح المعدنية .

*** مدرات اللبن ..**

أثيرت مفاهيم عن مواد وأطعمة معينة تساعد فى إدرار اللبن وكلها تفتقر إلى دليل علمى عليها ..

والخلاصة أن على الأم أن توائم بين مكونات غذائها .. وتحرص على تكامل عناصره حرصاً على غذاء طفلها .

الأدوية ولبن الأم ..

من الأمور المهمة التى يجب أن تضعها الأم نصب عينها هو مادرجت عليه من تعاطى أدوية بكثرة أثناء مدة الرضاع والواجب عليها أن تتحفظ فى تناول الأدوية لأن كثيراً منها يفرز فى لبن الأم بكمية يمكن أن تؤثر على صحة الرضيع ..

فعلى الأم أن تقلل من الأدوية إلى الحد الأدنى وعدم استعمال أى منها دون استشارة طبيبها ..

وكذلك الفحوص الطبية والتعرض للأشعات أو النظائر المشعة ..

فعليها أن تخبر الطبيب بأنها ترضع لتدارك الأمر ..

لأن الأشعة والنظائر لها تأثير سلبى على الأم والطفل إذا كثر التعرض لها ..

هناك بعض الأطعمة التى قد تسبب الغازات المعدية عند الأم وتؤدى فى نفس الوقت إلى انتفاخ البطن والمغص عند الطفل مثل الثوم والبصل والكرنب والطماطم والمخللات والتوابل فيستحسن تجنبها .


الرضاعة

الرضـــــاعة

أ - صور من الإعجاز العلمى فى القرآن الكريم

نداء الحق ، فى إقرار حق المولود فى الرضاع

قال تعالى : ﴿ **والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة** ﴾

وقال تعالى : ﴿ **وفصاله فى عامين** ﴾

بل إن الله تعالى طمأن الأم إلى حق ولدها فى الرضاعة وحقه على أبيه فى النفقة عليه وعلى أمه .. حتى لو قدر بينهما الفراق .. قال تعالى :

﴿ **أسكنوهن من حيث سكنتم من وجدكم ولا تضاروهن لتضيقوا عليهن وإن كن أولات حمل فأنفقوا عليهن حتى يضعن حملهن فإن أرضعن لكم فآتوهن أجورهن وأتمروا بينكم بمعروف** ﴾

وفى هذه الآيات الكريمة يقرر المولى تعالى حق الطفل فى الرضاعة كما يقرر حق أمه فى النفقة إذا أرضعته .. ويوجه الوالدين إلى أن يأتمرا بينهما ويتشاورا فى أمر وليدهما رغم الجفوة والطلاق .. ويربط ذلك كله بتقوى الله ويرقق مشاعرهما .. ويطلب من الأب أن ينفق من سعته دون عنت ولا إرهاق .. ودون تقتير ولا بخل .. وإنما هى السماحة واليسر الندى فى أمره كله ..

وبعد مضى أربعة عشر قرناً من نزول هذه الآيات الكريمة .. فإن الإنسانية تتخبط فى الدياجير حتى اليوم .. ولايزال الوليد والأم يعانيان حتى بعد أن خصصوا عاماً أسموه عام الطفل (١٩٧٩) .

ولاتزال المنظمات الدولية والهيئات العالمية مثل هيئة الصحة العالمية

تصدر البيان تلو البيان تنادى الأمهات أن يرضعن أولادهن ، ولاتزال الهيئات الطبية تصدر المقالات والنشرات حول جدوى رضاعة الأم وفوائدها التى لاتكاد تحصر .

أما أن يفرض القانون الدولى للأم المرضع نفقة كاملة طوال فترة الرضاعة (حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة) فأمر لم تصل إليه حضارة القرن العشرين بينما أمر به الإسلام منذ أربعة عشر قرناً من الزمان ..

[خلق الإنسان بين الطب والقرآن .. د/ محمد على البار .. الدار السعودية للنشر والتوزيع]

ونتبين من صور الإعجاز القرآنى فى الإصرار على إرضاع الطفل عامين من ثدى أمه حين نقرأ جوانب الفائدة التى تعود على الأم وعلى الطفل من الرضاعة .

فبالنسبة للأم :

* فإن من أهم العوامل التى تحقق الاستقرار النفسى للأم والطفل هو الارتباط النفسى والعاطفى بين الأم وطفلها أثناء الرضاعة .

* كذلك فإنها من عوامل سرعة عودة الرحم إلى حجمه الطبيعى ..

وامتصاص الثدى يؤدى إلى إفراز هرمون الأوكسيتوسين Oxytocin الذى يؤدى بدوره إلى انقباض الرحم وعودته إلى حالته الطبيعية ..

بذلك تحمى الأم من إصابات الرحم بالميكروبات وأخطرها حمى النفاس .

* فى إحصائيات وضعت لبيان علاقة الرضاعة بإصابة السيدات بسرطان الثدى وجد أن المرضعات أقل النساء عرضة للإصابة بسرطان الثدى ..

وأن المتزوجات أقل تعرضاً للإصابة من غير المتزوجات .. وكلما أكثرت المرأة من إرضاع ولدها كان ذلك أبعد لها عن الإصابة بهذا الداء اللعين .

* فى كثير من الحالات تكون الرضاعة من العوامل التى تؤجل الحمل ؛ ويرجع ذلك إلى أن مص حلمة الثدى يساعد على إفراز هرمون البرولاكتين من الفص الأمامى للغدة النخامية .

والبرولاكتين يزيد من إفراز اللبن من الثدى وفى نفس الوقت يقلل من إفرازات الهرمونات المنمية للمبيض وهى مايطلق عليها (Gonado Trophines) وبذلك لايحصل التبويض ويمتنع الحمل .

وهى بالطبع - أى الرضاعة - ليست طريقة من طرائق منع الحمل بل هى تساعد على ذلك بدليل أن حوالى ٣٠٪ على الأقل من المرضعات تتعرض للحمل أثناء الرضاعة ..

* من العجيب أنه فى حومة انتشار الأغذية المصنعة للأطفال وتنافس الشركات المصنعة لها على ذلك فإن الصيحات المحذرة من منظمة الصحة العالمية تدعو الحكومات وخاصة البلاد النامية إلى منع استيراد الغذاء المصنع لما يسببه من نزلات معوية خطيرة تؤدى إلى الوفيات ، بالإضافة إلى عدم اهتمام الأمهات فى كثير من الأحيان بتعقيم زجاجة الرضاعة كذلك فإن كثرة استعمال هذه الأغذية المصنعة يؤدى إلى ترك الأم لرضاعة ابنها من ثديها .. مما يسبب خطورة على الأم كما بينا ..

هذا بالنسبة للأم ..

أما فوائد الرضاعة بالنسبة للوليد فتتلخص فى الآتى :

* لبن الأم آمن من الإصابات البكتيرية فهو معقم من عند ربه .

* كما أنه جاهز ومعد للاستخدام الفورى ، لا يحتاج إلى غليان أو سابق تجهيز .

* لايماثله أى لبن فى الدنيا فقد أعده ربنا ليفى باحتياجات الطفل المبكرة من التغذية والنمو .

* وفى الأيام الثلاثة الأولى يفرز الثدى لبناً خفيفاً يسمى لبن « السرسوب » أو لبن المسمار وهو لبن خفيف أصفر اللون يحتوى على كثير من البروتينات المهضومة .. وعلى مواد تقتل الجراثيم والميكروبات ..

وهو بذلك يعطى للطفل مناعة تضاف إليه مع ماسبق من مناعة أخذها من المشيمة أثناء الحمل من مواد مانعة للأمراض قاتلة للبكتيريا ..

* والطفل فى حضن أمه يلقم ثديها ويقبل عليه بشهية ورغبة فى الارتواء فيستفيد من لبن أمه استفادة تامة ، فهو سريع الهضم والامتصاص فينمو الطفل أسرع وأحسن ، وقارنه بعد ذلك بالأطفال الذين يرضعون لبناً مصنعاً سابق التجهيز !!

أضف إلى ذلك العامل النفسى المهم الذى ينشأ من ارتباط الطفل بأمه .. وقد وجد أن الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم ينشئون أسوياء أصحاء خالين من العلل النفسية .

* كشف مؤخراً أن لبن الأم يحتوى على مادة كيميائية تقتل الطفيليات وتمنع إصابة الرضيع بالإسهال ، وقد بدأت التجربة أولاً على الفئران ففى أمعاء الفئران يعيش طفيل يسمى (جيارد ياميورس) ويصاب الإنسان بطفيل مشابه وهو (الجياردیا لامبليا Giardia Lambilia) وهو السبب الرئيسى لأمراض الأمعاء و « الجيارديا » منتشرة عند الأطفال وقد تسبب ضعفاً شديداً ، وقد يفيق بعض الأطفال وقد تصيب البعض إصابة مزمنة لعدة سنوات ، وقد كشفوا أن لبن الأم له القدرة على قتل الجيارديا وهذه القدرة ليس لها صلة بمضادات الأجسام المتوفرة بلبن الأم (*) .

(*) عرض العلماء فى هذا البحث مزارع من الجيارديا لامبليا كتركيزات مختلفة من لبن الأم ولفترات زمنية مختلفة وتم قياس نسبة الطفيليات التى عاشت بعد التجربة ، فتبين أن ٣٪ من لبن الأم تمكنت من قتل نصف الطفيليات خلال ٣٠ دقيقة وأن ٣,٪ من لبن الأم تمكنت من قتل الجيارديا ولكن ذلك استغرق ٢٨ دقيقة وكان أمراً مدهشاً أن اللبن المجفف جداً تمكن من قتل الطفيل بسرعة (العلم الحديث حجة للإنسان أم عليه د / العبادى - قطر - الدوحة) .

ب - (مُدَّةُ الرَّضَاع)

من الأمور التى أشار إليها القرآن الكريم إشارة خاصة وعدت من الإعجاز العلمى فى القرآن الكريم مدة الرضاعة وفصال الطفل (أى فطامه) فذكر الرضاع مرة منفصلة ، وذكر الفصال مرة منفصلاً ثم ذكر الحمل والفصال مرة واحدة ..

ولنقرأ هذا فى القرآن الكريم .. قال سبحانه وتعالى :

﴿ **والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة** ﴾ [البقرة : ٢٣٣] .

وقال تعالى : ﴿ **وفصاله فى عامين** ﴾ [لقمان : ١٤] .

وقال تعالى : ﴿ **حملته أمه كرهاً ووضعته كرهاً وحمله وفصاله ثلاثون شهراً** ﴾ [الأحقاف : ١٥] .

فالآية الأولى توضح أن الرضاعة مدتها حولين [٢٤ شهراً] .

والآية الثانية تفيد أن الفصال بعد عامين .

والآية الثالثة توضح أن الحمل والفصال مدتها ثلاثون شهراً ..

وهذا يعنى أن أقل الحمل مدته ستة أشهر .

وقد فهم صحابة رسول الله ﷺ هذا الأمر قبل أربعة عشر قرناً من الزمان وقبل أن يعرف الناس شيئاً عن ذلك .

وجاءت بحوث العلماء وأثبتوا أن أقل الحمل ستة أشهر ويمكن أن ينزل الجنين سليماً كاملاً من بطن أمه ، أما إذا نزل قبل ذلك فإنه لايعيش .

ومن طريف مايروى فى ذلك أن عثمان بن عفان رضى الله عنه قد أتى بامرأة ولدت لستة أشهر ، فأراد أن يقضى عليها بالحد فقال له على كرم الله وجهه ليس ذلك عليها قال الله تعالى :

﴿ وحمله وفصاله ثلاثون شهراً ﴾ .

وقال تعالى : **﴿ والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين ﴾** .

فالرضاع أربعة وعشرون شهراً والحمل ستة أشهر فرجع عثمان عن قوله ولم يقم الحد عليها ..

وجاء فى تفسير القرطبى رحمه الله حول قوله تعالى :

﴿ والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة وعلى المولود له رزقهن وكسوتهن بالمعروف لا تكلف نفس إلا وسعها لاتضار والدة بولدها ولا مولود له بوالده وعلى الوارث مثل ذلك ﴾

[البقرة : ٢٣٣] .

قال ابن عباس رضى الله عنه :

إذا حملت تسعة أشهر أرضعت واحداً وعشرين شهراً ، وإن حملت ستة أشهر أرضعت أربعة وعشرين شهراً [القرطبى : ٦/١٩٣]

قال العلماء : **﴿ والوالدات يرضعن ﴾** ورد بصيغة الخبر ، ولكنه فى معنى الأمر وقالوا : يجب عليها الإرضاع فى حال الزوجية ، ويجب عليها كذلك إن لم يقبل غيرها فى حالة كونها مطلقة [المصدر السابق ١٩٣/٦]

ويجب على الوالد النفقة والكسوة حتى الفطام (بالمعروف) أى بالمتعارف عليه من غير إفراط أو تفريط . وقوله تعالى **﴿ لمن أراد أن يتم الرضاعة ﴾** دليل على أنه قديكون الفطام أقل من عامين .

قال العلماء :

تحديد هذا الزمن لقطع التنازع بين الزوجين فى مدة الرضاع ، فلا يجب على الزوج إعطاء الأجرة لأكثر من سنتين ، وإن أراد الأب الفطام

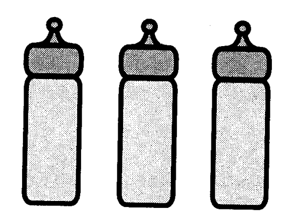
قبل ذلك ولم ترض الأم ، فليس له ذلك ، ويمكن أن يكون ذلك برضاء الطرفين .

ومعنى قوله تعالى :

﴿ لا تضار والدة بولدها ولا مولود له بولده ﴾

أى لا تأبى الأم أن ترضع الطفل إضراراً بأبيه ، أو تطلب أكثر من الأجرة المقررة لها ، كما لا يحل للأب أن يمنع الأم من الإرضاع مع رغبتها فى ذلك .

من هنا نرى أن نظرة الشرع الحنيف تتواءم مع نظرة العلم الحديث فى أن الطفل فى حاجة ماسة لكى يكتمل نموه إلى الرضاع من أمه لمدة سنتين كاملتين ، وإن كان يأكل فإن الأكل لايقوم مقام اللبن .



جـ - (لبن السَّرسُوب)
Colostium

هى أول قطرات لبن يبض بها ثدى الأم

وهو سائل أصفر ذو تركيب كيماوى خاص ، يناسب الطفل فى أيامه الأولى بعد مولده ، فهو يكسب الطفل مناعة ضد ما يصادفه من جراثيم ..

لأنه غنى بالأجسام المضادة للبكتريا وهو غنى بالبروتينات سهلة الهضم ، وغنى بفيتامين أ ، جـ ، د ، ب المركب وب١٢ وهو فقير فى الدهنيات وهو ما يتناسب جداً مع احتياجات الطفل ..

وهكذا !!

فإن أول قطرات تنزل فى فم الرضيع هى قطرات مباركة غنية ، تتناسب مع معدة الطفل ، البكر المطلة على عالم جديد تشغله العوادى ، من الأمراض والبكتريا والجراثيم وغير ذلك ..

وتتناسب مع معدة كانت تستقبل خلاصة الطعام سائلاً مركزاً من دم الأم عبر المشيمة ..

فمن الطبيعى - بل من بديع صنع الله أن يرزق الطفل بهذا اللبن السرسوب حتى يكون سهل الهضم ، سهل التناول ..

وسبحان الخلاق العظيم الذى أبدع صنعه ، وأتم خلقه ..

★ ★ ★

د - (تهيئة الأم للرضاعة)

إن ثدى الأم قد أودعه الله تعالى فرصة التهيؤ للرضاعة من قبل أن يولد الوليد . وذلك أثناء فترة الحمل فيزداد حجمه من أثر الهرمونات المسببة لإفراز اللبن ويدكن لون الحلمتين والهالتين (الهالة منطقة دائرية حول الحلمة) ..

ويبدأ الثدى فى إفراز سائل أصفر ثخين ..

ويجب على الأم أن تعنى بثدييها طوال فترة الحمل ، وأن تبقى الحلمتين نظيفتين بأن تغسلهما بصورة متكررة بالماء النظيف فقط دون استعمال الصابون أو المعقمات ، كما أن على الأم أن تمتنع عن لبس مشدات الصدر (السوتيان) الضيق حتى لا يترهل الثديان ، ولتجنب انطواء الثدى على نفسه مما قد يسبب انسداد القنوات اللبنية ..

وأن يكون المشدات ذات روافع كتفية ، وبطانة لها قابلية امتصاص ما قد يفرز من لبن .

وقد كانت ولا زالت بعض السيدات يرين فى الرضاعة الطبيعية مصدر إفساد لقوام المرأة ورشاقتها ..

وهذا كلام لا صحة فيه ، فلا صلة للرضاعة إطلاقاً برشاقة المرأة ..

فالواضح أن ما يحدث للأم الحامل فى الشهور الأخيرة من تضخم الثديين بسبب تهدلهما تحت تأثير ضخامة حجمهما مما يضعف عضلات الصدر التى تحملهما ..

فلكى تتغلب المرأة على هذا الأمر يجب أن تلبس الأم الحامل « سوتيان » ذا شكل وحجم مناسب من أول الحمل ، وطوال فترة الرضاعة ليساعد على وضع الثديين فى المنطقة بين الضلعين الثانى والسادس ..

وبهذا تحافظ على شكلها وقوامها !!

والواقع أيضاً أن سبب فقد المرأة لقوامها ورشاقتها هو زيادة وزنها نتيجة أكلها الكثير ، فكثير من الأمهات يعتقدن أن كثرة الأكل تزيد من كمية اللبن .

كما أن كثيراً من الأمهات يصيبهن ترهل عضلات البطن نتيجة لإهمالهن أداء التمرينات اللازمة لشد عضلات البطن بعد الولادة .. فيظهر لها (كرش) أثناء الرضاعة ..

ولا غناء للمرأة باستعمال « الكورسيه » عن عمل هذه التمرينات التى تعيد عضلات البطن إلى وضعها الأصلى ويختفى ترهلها ، وعلى الأم تعلم طريقة حلب الثدى قبل الولادة وذلك بمسك الثدى بين اليدين بحيث يكون الإبهامان متقابلان ويضغطان على حافة الحلمة أو وراءها مباشرة باتجاه الصدر ، وتكرر هذه العملية على الجهات المختلفة للثدى لمدة دقيقتين مرتين فى اليوم الواحد أثناء الحمل ، ويجب ملاحظة عدم الضغط على الحلمتين ..

وتنتبه الأم إلى شكل الحلمتين فإذا كانتا مفلطحتين أو مطمورتين فيجب أن تستشير الطبيب فوراً .

وإذا كان هناك ألم أو احمرار فى الثدى يجب استشارة الطبيب فقد يكون السبب هنا التهاباً يحتاج إلى رعاية وعلاج .

كما أن على الأم أن تهتم بغذائها كنوع من الاهتمام بالرضاعة ، وكما أسلفنا فإن غذاء المرأة يجب أن يكون متنوعاً ، وأن يحتوى على كمية جيدة من البروتينات كالبيض واللحوم والدجاج والسمك ، وأن تأخذ كمية من السوائل لتطفئ عطشها ، أما اللبن فإنه يحتوى على كمية جيدة من الكالسيوم ، ويجب أن تحاول تعويض نقص الكالسيوم إذا لم تكن من هواة تناول اللبن فى مصادر أخرى ..

★ ★ ★

كيف ترضع الأم طفلها من ثديها

قد يبدو من أول وهلة أن هذا الموضوع ساذج وسطحى والواقع أنه غير ذلك ..

فلابد من إيضاح هذه الكيفية حتى تتجنب الأم بعض الأخطاء والمشاكل التى قد تتعرض لها الأم حديثة العهد بالولادة دون تجربة أو خبرة ..

وما أجمل أن تعتبر الأم فترة الرضاعة فترة انسجام مع طفلها واسترخاء .. وليست واجباً أو عبئاً ثقيلاً تؤديه على مضض ، بعدها تشعر بالراحة أبداً .. إنما يجب عليها أن تتفرغ لهذا الأمر بدنياً وعقلياً مستبعدة مشاغل البيت ومشاكله ، وتؤدى الرضاع بشوق ورغبة للتمتع بوقت جميل مع طفلها . وقد بينا أن الجو النفسى الملائم للأم والطفل أثناء الرضاعة يؤثر تأثيراً بالغاً على إنجاح الرضاعة ..

ويبدأ إرضاع الطفل بأن تجلس الأم على مقعد مريح وباسترخاء .. وأن تكون مستريحة بدنياً ، فالإرضاع يتأثر بأى ألم يصيب الأم ، حتى ولو كان سوء الجلوس ، وتمسك الأم بطفلها بحنان ورقة على ذراعها بحيث يكون رأسه مستنداً على ثنية المرفق وظهره منبسط على ذراعها وراحة يدها ، وأن يكون حر الحركة لا تقيده الملابس الضيقة أو اللفائف أو الأربطة التى يلف بها المولود وتمسك الأم ثديها بيدها الأخرى ضاغطة بالسبابة والوسطى عليه وراء الحلمة لتمنع الثدى من سد أنف الطفل أثناء الرضاعة ، وتوجه الحلمة باتجاه الفم للرضيع دون أن تدفعها فى فمه بل يكفى لمس خفيف على الشفتين أو على الخد قرب زاوية الفم لكى يفتح الرضيع فمه كرد فعل عكسى ليلتقط فمه الحلمة ويبدأ المص .

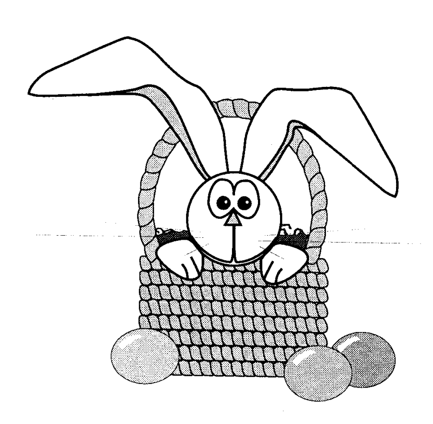
وعندما ينتهى الطفل من الرضاعة من الثدى الأول على الأم أن تنقل

الطفل إلى الثدى الثانى مستنداً على الذراع المقابل بوضع مشابه للوضع الأول ..

وفور أن ينتهى الطفل من الرضاعة تبادر الأم إلى مساعدة الطفل على التَّجَشؤ (التكرع) ، وذلك بأن تمسكه منكفئاً على كتفها وتربت على ظهره برفق أو تحركه بخفة ولطف وبعد أن يبقى فى هذه الوضعية لبضع دقائق يمكنها أن تضعه على سريره ليرتاح ثم ينام .

وفى الأيام العشرة الأولى يجب على الأم أن تحلب مابقى فى ثدييها من حليب تجنباً للاحتقان ولتبقى القنوات اللبنية مفتوحة ..

ولا تحتاج الحلمات لأكثر من التنظيف بالماء ، ثم التجفيف على الهواء ، ويجب تجنب استعمال المواد المعقمة مثل حامض البوريك أو غيره لاحتمال أن تسبب أضراراً على صحة الطفل .



متى تبدأ الرضاعة ؟!

فى الماضى كان هناك القول السائد بأن رضاعة الطفل تبدأ بعد ٢٤ ساعة من الولادة ..

والآن ، وبعد أن اتسعت مجالات البحوث وتطورت تكنولوجيا البحث .. فإن الشائع الآن أن تبدأ الرضاعة مباشرة فور التقاط الأم أنفاسها بعد الجهد الذى بذلته فى الوضع ..

يقول الدكتور / أحمد يونس عالم طب الأطفال الشهير :

تتوقف المدة (المدة التى يتناول فيها الطفل ثدى أمه بعد الولادة) على عدة عوامل كثيرة :

صحة الأم .. المعاناة فى الولادة ، مدة الولادة سهلة أم صعبة .. وهل أعطيت الأم تخديراً أو وضعت دون تخدير .. وهى عموماً تتراوح ما بين نصف ساعة أو أربع ساعات بالكثير .

وإن كانت بعض الأمهات اللاتى يضطر الطبيب إلى إجراء الولادة بعملية قيصرية لا تستطعن إرضاع طفلها إلا بعد ٢٤ ساعة (انتهى كلام الدكتور أحمد يونس) .

فماذا لو بكى الطفل - وهو لابد أن يبكى - فور ولادته وبعدها بقليل .. وهو يبكى إذن طالباً الرضاعة .. والأم غير مستعدة للإرضاع ؟!

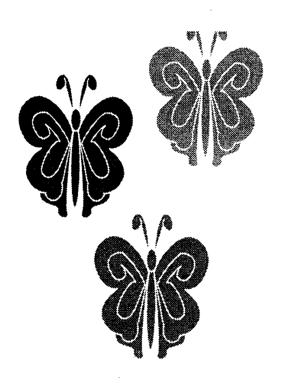
فى هذه الحالة .. يعطية محلول جلوكوز بتركيز ٥ ٪ بالملعقة ثلاث أو أربع ملاعق كل ساعتين ، حتى تتهيأ الأم للإرضاع ..

ومعلوم أن لبن السرسوب فى الأيام الأولى لا يكفى الطفل، ولا يشبع جوعه ، فيبكى الطفل صارخاً طالباً المدد ..

وفى هذه الحالة تعطيه الأم ثديها مع الجلوكوز بالتبادل فى حدود (٤ ملاعق متوسطة الحجم بما يعادل ٢٠سم) .

ونحذر أن يعطى الطفل لبناً صناعياً فى الأيام الأولى .. فضررها أكثر من نفعها ، وأقل أضرارها وإن كان أخطرها أن يعتاد الطفل على الرضاعة الصناعية ويترك لبن الأم .

وخطر ذلك على الأم واضح فإن إنتاج لبنها يتوقف على مص الطفل لثدى أمه .. فإذا لم يرضع الطفل ثدى أمه ويفرغه من اللبن فسيتناقص لبن الأم فى صدرها ونشير إلى أن الجلوكوز الذى يعطى للطفل لا يعطى من خلال الزجاجة (البزازة) أو البيبرون بل الملعقة حتى لا يعتاد الطفل على الزجاجة ويدع ثدى أمه ، وفى الأيام الأولى من الرضاعة أيضاً يحدث أن تقل كمية اللبن خاصة قرب آخر النهار ، وعلى الأم أولاً أن تبتعد عن القلق ثم تعطى ثديها لطفلها كلما بكى فسيفرغه من اللبن ، وإذا فرغ الثدى من اللبن عاد إفراز اللبن أوفر مما كان وأغزر ..



بكاء الرضيع

كم هو مزعج بكاء الطفل ؟!!

يبكى الطفل فلا تعرف الأم حديثة التجربة سبباً !

تفزع الأم ، ويقلق الأب ، فيغادر الدار

وتعتبر الأم عدم معرفتها بسبب بكائه كارثة ..

لأنه طفل عاجز لا يبين شكايته ، ولا يستطيع التعبير عما يضايقه .. وبالتدريج تستطيع الأم أن تتفهم طبيعة طفلها وسر بكائه ..

وحقاً فإن بكاء الطفل من الطلاسم التى تحتاج إلى دربة ودراية فى فكها ..

والأم أقدر الناس على فك هذه الطلاسم بالصبر والدربة والخبرة وطول العهد بالأولاد والتربية ، فهناك بكاء الجوع ، وبكاء المغص .. وبكاء من لدغة برغوث ، أو من بلل لفائفه .

ولتعلم الأم أن بكاء الطفل – على إزعاجه – ليس شراً محضاً ..

وعلى الأم أن تتابع طفلها وتنظر أسباب بكائه ولن يتأتى ذلك إلا بطول المتابعة ، وممارسة ملاحظتها للطفل وربط أسباب البكاء بما يمنعه ..

فبكاء الجوع .. يسكن بعد أن يتناول الطفل رضعته .. فيشعر بالرضا وينام .. ونوم الطفل دليل على شبعه .

وبكاء المغص .. يكون مصحوباً بالحزق ، وخروج الغازات من الشرج .. ويصرخ الطفل بشدة حتى يحمر وجهه ، ويصاحب هذا إرجاع كمية من اللبن ..

وسبب المغص هو تسرب كمية من الهواء مع الرضعات التى يتناولها الرضيع .

ولذلك فإنه من المهم أن يتجشأ الطفل أو يتكرع لطرد هذا الهواء فإذا لم يتم طرد هذا الهواء أو زادت كمية الهواء عن المعقول فإن الأمعاء تحاول طرد هذه الكمية بحركات تقلصية تسبب المغص .

ويجب أن تعلم الأم أن حدة هذا المغص تقل تدريجياً من تلقاء نفسه حتى الشهر الرابع وترتاح الأم بعدها من بكاء الطفل المتواصل ..

ولكى تتغلب الأم على ذلك فإنها يجب أن ترضع طفلها بانتظام كل ثلاث ساعات ثم كل أربع ساعات بعد ذلك واحرصى على أن يتجشأ طفلك (تكرعيه) بعد كل رضعة واحرصى وداومى على أن تربتى على ظهر طفلك حتى لو استمر ذلك ربع ساعة ..

وإذا كان طفلك يرضع من البزازة (أو الببرونة) فلابد أن تتبعى هذه الإرشادات حتى لا يتسرب الهواء إلى معدته بكمية تزيد عن حدها ..

* احرصى على أن يكون ثقب البزازة واسعاً ولا ضيقاً بحيث يكفى لإنزال حوالى ٢٠ - ٣٠ نقطة فى الدقيقة .

* يجب أن تكون البزازة فى وضع رأسى بحيث تكون الحلمة مملوءة باللبن وليس بها هواء مطلقاً .

* لا تتركى البزازة فى فمه بعد فراغها من اللبن بل أخرجيها من فمه حتى لا يرضع الهواء ..

* ومن الممكن أن تستعينى ببعض الأدوية التى يصفها الطبيب لتخفيف المغص ..

* وكثير من الأمهات تضع ابنها على بطنه فيخف ألمه ..

★ ★ ★

البكاء لأسباب أخرى

قد يبكى الطفل لأسباب أخرى ..

مثل ألم اللثة ، والتسنين ، ولدغ البرغوث ، والناموس ، وألم أثناء التبول بسبب ضيق مجرى البول ..

* وبعض الأمراض تصيب الرضيع وتتسبب فى بكائه مثل النزلات المعوية والشعبية والتهاب الأذن والعينين ، واللوز ، والدمامل ، والأرتكاريا وارتفاع درجة الحرارة ..

– والحل فى هذه الأحوال – وإذا كانت الأم ذات خبرة – أن تتبع أسلوب الكشف عن أسباب الألم عند رضيعها ..

يقول الدكتور / خليل الديوانى أستاذ طب الأطفال بجامعة الأزهر :

يسهل على الأم تحديد أى سبب آخر للبكاء إذا اتبعت طريقة للكشف عن أسباب الألم عند رضيعها من أسفل إلى أعلى ..

١ – **قياس الحرارة** .. وإذا كانت عالية فابحثى عن سبب ذلك كنوبة إسهال أو سعال .. إلخ

٢ – **فحص العينين** : لملاحظة أى احمرار بها وتدميع قد يكون علامة لالتهاب مؤلم بهما

٣ – **الأنف** : أى زكام قد يصيب الطفل بضيق فى تنفسه مما يسبب بكاءه .

٤ – **الفم** : قد يحتوى على سبب مهم من أسباب البكاء مثل : التسنين، التهابات اللثة واللوز ..

٥ – **الأذن** : هل يحك ابنك أذنه بيده ؟ هل تفرز إفرازاً صديدياً .. كل هذه من علامات التهاب الأذن الذى قد يسبب البكاء ..

٦ – الجلد : بنظرة إلى ابنك بعد أن تخلعي ملابسه قد تكتشفين سبباً لصراخه مثل الأرتكاريا والدمامل ، وحمو النيل ، لدغ الحشرات مثل البراغيث والناموس .

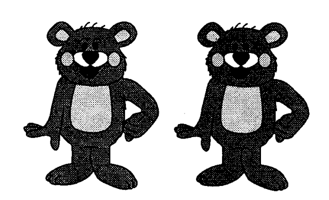
٧ – الأعضاء التناسلية : هل هناك ضيق فى مجرى البول بسبب عدم ختان ابنك ؟ أم هل تبول الطفل ولم تغيرى ملابسه ؟

٨ – الملابس : بعض الأمهات يكبسن رضيعهن بطبقات عديدة من الملابس يسبب اعتقادهن أنه هش جداً ويحتاج لحماية شديدة ولكن هذا يسبب له ضيقاً وخصوصاً فى الصيف وقد يبكى من شدة الحر وعدم القدرة على تحريك أعضائه ..

والعكس صحيح فى الشتاء إذا كانت الأم لاتغطى ابنها بالملابس الكافية ، فقد يبكى من البرد .

بعض الأمهات تعودن إلباس رضيعهن اللباس النايلون ، ومن مضاره أن الطفل يتبول ولا تحس الأم بهذا فيضطر الطفل للبكاء بعد أن ضايقه البلل .. وفى حالات قليلة قد يشكه دبوس فى اللفة

[انتهى كلام الدكتور الديوانى]



مشكلات الرضاعة الطبيعية

مشكلات الرضاعة الطبيعية
بين الأمهات والرُّضّع

(أ) عند الأمهات :

١ - تشقق الحلمات .. ٢ - احتقان الثدى ٣ - خراج الثدى ..
٤ - الحلمة الغائرة . ٥ - التوأم . ٦ - الأم العاملة .

١- تشقق الحلمات :

وقديماً قالوا ونعم ما قالوا : « ***الوقاية خير من العلاج*** »

وتتم الوقاية بدعك الحلمة وشدها قبل الولادة عدة مرات كل يوم . .

ويمنع استعمال الصابون لغسل الحلمات فى الأيام الأخيرة من الحمل وطوال فترة الرضاعة ..

فالصابون يذيب الدهون الطبيعية من على الجلد ، وبذلك يجعل الجلد أكثر جفافاً .. قابلاً للتشقق ..

وأفضل الوسائل هو استعمال الماء الدافئ فى التنظيف ، ثم تستعمل قطعة قماش ناعم خفيف للتجفيف .

وبعد انتهاء الرضعة يجب عدم ترك الحلمة للطفل يمتص فيها لأن ترك الحلمة مبلولة فترة طويلة يساعد على تشققها .. بل يجب غسلها فور انتهاء الرضعة بالماء الفاتر ثم تجفيفها بمنديل خفيف ناعم .

واستعمال القماش الخشن أو البشكير يؤثر على الحلمات ..

هذا عن الوقاية ..

أما عن العلاج :

إذا حدث التشقق فإنه يجب أن يتدارك من أول الأمر ويكفى فى البداية تعريض الحلمات للهواء بضع دقائق ..

ويمكن استخدام زيت الزيتون كدهان .. كما يمكن استخدام كريم يساعد على التئام الجروح ..

ويمكن استعمال الحلمات الواقية حتى شفاء الحلمة ..

أما إذا لم تجد هذه الوسائل فيجب اللجوء إلى الطبيب الذى سيتولى علاج الحالة حسب درجتها ..

٢- احتقان الثـدى

من المشكلات التى تواجه المرأة والطبيب معاً ، احتقان الثدى ويحدث ذلك فى الأيام الخمسة الأولى بعد الولادة ..

حيث يتضخم الثديان ، وترتفع حرارتهما بعض الشيء ..

وقد تصاب المرأة (بالتهاب فى الغدد الليمفاوية) أو ما يسمى بالحيل .. وترتفع درجة حرارة الأم ..

ويجب الإسراع فى السيطرة على هذا الأمر خلال أربع وعشرين ساعة ويتم ذلك بالمكمدات الباردة على الثديين لمدة ربع ساعة كل ساعة ..

ويجب أن تغطى المكمدات الباردة كل مساحة الثدى ويتم ذلك بنقع قطع كبيرة من القماش أو القطن فى ماء بارد ثم توضع على جزء من الثدى ثم تنقل إلى جزء آخر ، وهكذا يتم تبريد كل مساحة الثدى ..

هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى فإن على الأم أن تقلل من شرب السوائل - لا أن تتوقف عنها -

وعند إحساس الأم بالعطش عليها أن تكتفى بنصف كوب ماء فقط ويجب على الأم أن تستمر فى إرضاع الطفل ، وأن تتجنب عصر الثديين بعد انتهاء الرضعة لأن إفراغ الثديين تماماً سيجعل اللبن يملأ الثديين تماماً .. مرة ثانية

أما إذا ترك اللبن فسيجعل الجسم يقلل من إنتاجه .

★ ★ ★

٣ - خـــراج الثـــدى

Breast abcess

من المشكلات التى تصادف المرضع أثناء فترة الرضاعة

خـراج الثـدى !!

ولكنه لن يصبح مشكلة إذا اتبعت هذه الإرشادات الآتية :

* أولا عمل مكمدات باردة كما بينا سابقاً ..

* الإقلال من شرب السوائل .

* استمرار الرضاعة الطبيعية فتخزين اللبن بالكامل فى الثدى يزيد الالتهاب .

* يجب أن يكون وضع الثدى أثناء الرضاعة بما لا يجعله مضغوطاً بين رأس الطفل وعظام صدر الأم بمعنى أن يكون مستريحاً ، أو تسنده الأم باليد حتى تبقى قنوات اللبن مفتوحة دون ضغط عليها .

* إذا لم يتحسن الثدى خلال يومين يراجع الطبيب .

★ ★ ★

٤ - الحلمة الغائرة

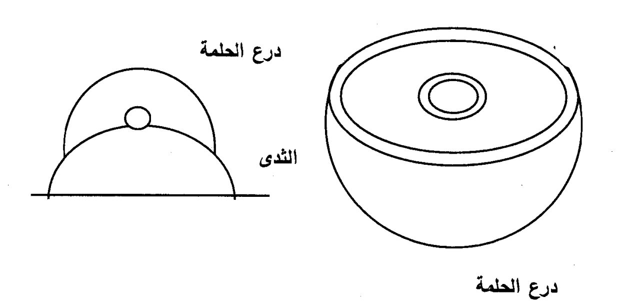
Retracted nipple

تعانى بعض السيدات من حلماتها الغائرة أو المطمورة ..

والحل يعتمد أساساً على الوقاية أثناء الحمل ..

والمسئولية هنا على الحامل وعلى الطبيب المعالج الذى يتابع السيدة أثناء شهور الحمل ..

ويجب فحص الثديين فى شهور الحمل الأخيرة ، وتقوم الأم بجذب الحلمات مع لفها قليلاً إلى الأمام والخلف كما لو كانت تقوم بملء الساعة ، وتستمر فى هذا التمرين حتى الأيام الأولى بعد الولادة .. فإذا لم تُجْدِ هذه المحاولات الوقائية فيمكن أن يصف الطبيب بعض التمارين أو ينصحها باستعمال درع الحلمة (Plastic shields) وهو عبارة عن نصف كرة زجاجية أو بلاستيكية مسدودة بسطح أملس ذو فتحة فى الوسط تدخلها الحلمة ويُلبس تحت السوتيان .



٥-التوأم

(Twins)

ومن مشكلات الرضاعة عند الأم وجود توائم .. (Twins) وقد تعتقد الأم أنها مشكلة ، والواقع أنه لاتوجد مشكلة ولايحزنون ، فإن إفراغ ثدى الأم بواسطة طفل أو اثنين يزيد من قدرة الجسم على إنتاج غيره ..

وفى حالة التوأم فإنهما عند الرضاعة يفرغان الثديين تماماً وبذلك يحس الجسم بالاحتياج للبن جديد ويزيد من إفراز هرمون إنتاج اللبن فيزداد إنتاج اللبن ويبقى أن نشير إلى طريقة إرضاع التوائم ..

الأولى: تجلس الأم على السرير أو كنبة (مريحة) وعلى كل جانب منهم مخدة ..

ينام الأطفال على المخدات بحيث يرتكز الرأس على فخذ الأم وتكون أرجل الأطفال متجهة للخارج فوق المخدات ..

ثم تنحنى الأم للأمام قليلاً وتعطى كل طفل ثدياً فى نفس الوقت وتكون يدا الأم فى هذه الأثناء تسند رأسى الطفلين أو جسميهما حسب الحاجة .

وعادة تستمر الرضعة عشرين دقيقة .

وفى الرضعة التالية يغير وضع الأطفال بحيث يرضع الثدى الأيمن الطفل الذى رضع من الثدى الأيسر فى المرة السابقة وهكذا ..

وسبب ذلك أنه إذا كان أحد التوأمين رضعه أضعف من أخيه ، فإننا بهذا التبادل نضمن إفراغ الثديين وبذلك نضمن استمرار إفراز اللبن بكميات كافية .

الطريقة الثانية ..

ترضع الأم كل طفل على حدة وتبدأ الرضعة بالطفل الأضعف وتنتهى بالطفل الأقوى ليمكن تفريغ الثديين معاً .. والواقع أن الأم إذا استشعرت فى فترة نقص كمية لبنها فعليها أن تلجأ إلى الرضاعة الصناعية مع الرضاعة الطبيعية

٦- مشكلة الأم العاملة

الأم العاملة تحصل على أجازة الوضع ثلاثة شهور
وعليها أن تعود لعملها !! فما هو الحل !
يقول الدكتور أحمد يونس :

يمتاز لبن الأم بقدرته على البقاء لمدة طويلة صالحاً للاستعمال حتى خارج الثلاجة ، فى الصيف ١٨ ساعة وفى الشتاء ٢٤ ساعة وفى الثلاجة يبقى صالحاً لمدة ثلاثة أيام .

وبذلك فإن الأم العاملة يمكنها أن تشفط اللبن من ثديها وتضعه فى إناء نظيف وتحفظه فى الثلاجة بحيث يستعمل هذا اللبن عند غيابها .

ولكن لابد من إعطائه الطفل بالملعقة وليس بالبيبرونه ..

كذلك فإنها عند خروجها للعمل تأخذ معها زجاجة مغسولة جيداً وكل ساعتين تذهب إلى الحمام حيث تشفط اللبن وتحفظه فى هذه الزجاجة ، وعند عودتها تضعها فى الثلاجة رتستمر فى التشفيط والإضافة إليها فى الفترات بين الرضعات .

بهذه الطريقة تضمن أن الطفل لايعرف طعماً إلا طعم لبن الأم ولا وسيلة للرضاعة مريحة إلا ثديها نظراً لأنه لايستريح كثيراً للرضاعة من الملعقة ..

وشفط اللبن من الثدى يفرغه تماماً مما يحفزه على إنتاج لبن بديل ويستمر لبن الأم متوافراً وبغزارة .. (هذا للأمهات عامة) .

أما إذا كان الطفل قد وصل إلى الشهر الثالث أو الرابع من العمر فإنها وبناء على المشورة الطبية يمكنها أن تقدم له الطعام المناسب حسب ما يقرره الطبيب وهو عادة لبن زبادى أو مهلبية أو ما يشبههما من منتجات الحبوب الجاهزة والموجودة بالصيدليات .. وهنا أيضاً تعطى هذه الوجبات بالملعقة ..



مشكلات عند الأطفال في الرضاعة الطبيعية

تحدث عند الأطفال مشكلات فى الرضاعة فلا يقدرون على الرضاعة أو التقام الثدى ..

ويحدث هذا نتيجة عقبات عند الطفل .. منها :

١ – التشوهات الجنينية ..

فقد يولد الطفل بشفة الأرنب المشقوقة ..

أو بثقب فى الحلق . . أو يكون اللسان متضخماً أكثر من اللازم ، أو عيوب فى المرىء .. ويولد أطفال بفتق فى الحجاب الحاجز يمنع قدرة الطفل على متابعة الرضاعة .

٢ – وقد يصاب الطفل بانسداد فى الأنف ..

نتيجة وجود ورم (خلقى فيه) أو أية عيوب ، وأشهر الأشياء التى تعوق رضاعة الطفل هى نزلات البرد والتغلب عليها سهل يسير فيكفى أن يعطى الطفل نقطة من مزيلات الاحتقان فى كل فتحة أنف قبل الرضاعة بخمس دقائق (من مركبات الافيدرين بتركيز ١ ٪) فى محلول ملح .. ويصف الطبيب عادة هذه العلاجات مثل (Afrin drops) أو (Otrivin drops) .

وعلى الأم الحريصة أن تفحص فم ابنها (بعد أن تغسل يديها جيداً) فقد تكون هناك تقرحات فى الفم ، أو التهابات فى اللثة أو اللسان .. ونحو ذلك لتدارك الأمر مبكراً ..

٣ – وفى حالات عدم اكتمال نمو الأطفال (Immaturity) أو ولادتهم قبل موعدهم (Prematurity) فإن ثمة مشاكل تكون فى الرضاعة ..

٤ – وبعض الأطفال يولدون مصابين بإصابات فى الجمجمة تؤثر

على المخ ، فيؤدى ذلك إلى نوم الطفل ساعات عديدة ..

وقد يولد الطفل بشلل فى عصب الوجه وهى إصابة مؤقتة سرعان ما تشفى بالعلاج والمتابعة ..

وفى كل الحالات التى توجد فيها صعوبة دائمة فى التقام الثدى ينصح بالرضاعة الصناعية .

★ ★ ★

مدة رضعة الطفل

لاتوجد مدة محددة للرضعة ..

فقد نجد طفلاً يرضع بسرعة ويفرغ الثديين فى عشر دقائق ..

وهناك من يرضع دقيقتين وينام ثم يستيقظ سريعاً إذا نزع منه الثدى ويعود للرضاعة وهكذا ..

ويمكن أن تستمر الرضعة على هذا الحال نحواً من أربعين دقيقة أو خمسين دقيقة ..

باختصار فإن الطفل يرضع عادة عشر دقائق من كل ثدى ومدة الرضعة من ٢٠ – ٣٠ دقيقة .

وعدد رضعات الطفل يتناقص كلما امتد عمر الطفل ..

وعلى هذا فإن الطفل عندما يبلغ من العمر سنة أو أكثر تكفيه ثلاث رضعات من ثدى أمه (طوال اليوم) .

والوقت بين الوجبات يختلف من طفل لطفل ..

وعلى العموم فإن هذا الأمر يمكن أن ينظم على النحو التالى :

*** من الميلاد حتى الشهر الثالث :**

(تكون الرضاعة كل ثلاث ساعات) أى ٦ – ٧ وجبات كما يلى :

الساعة ٦ صباحاً ، الساعة ٩ صباحاً ، الساعة ١٢ ظهراً ، الساعة ٣ ظهراً ، الساعة ٦ عصراً ، الساعة ٩ ليلاً .

ووجبة إضافية عند منتصف الليل فى الشهريين الأول والثانى .

* من الشهر الرابع – التاسع :

(تكون الرضاعة كل أربع ساعات) أى خمس وجبات

الساعة ٦ صباحاً ، الساعة ١٠ صباحاً ، الساعة ٢ ظهراً ، الساعة ٦ بعد العصر ، الساعة ١١ مساء .

* من الشهر التاسع حتى عام كامل :

تكون الرضاعة كل خمس ساعات أى أربع وجبات يومياً

الساعة ٦ ص ، الساعة ١١ ص ، الساعة ٤ عصراً ، الساعة ٩ ليلاً .

ويلاحظ أنه منذ الشهر الثالث تكون هناك وجبات إضافية سنوضحها فيما بعد .

وهناك بعض الأطفال تعطى لهم وجبات كل ساعتين فى الحالات الآتية :

* الأطفال الذين يكون وزنهم أقل من الوزن العادى وأحجامهم أقل من الحجم العادى .

يلاحظ أن وزن الطفل عند الولادة ما بين (٣ – ٣,٥ كجم) ويفقد الطفل بعضاً من وزنه حوال ١٠ ٪ من وزنه خلال الأيام الأولى بعد الولادة (٣ – ٤) أيام ثم يستعيد الطفل وزنه مرة أخرى خلال اليوم العاشر ..

ويزداد الطفل خلال الأربعة شهور الأولى بمعدل (٤/٣ كجم كل شهر) أى (٢٥ جم / يوم)

وفى الأربعة شهور الثانية يزيد وزن الطفل بمعدل ٢/١ كجم كل شهر أى (١٧ جم/ يوم) .

وفى الأربعة شهور الثالثة :

يزداد وزن الطفل بحوالى ٤/١ كجم / شهر أى (٨ جم / يوم) .

لبن الأم يكفى الطفل أم لا !!

كيف تعرف الأم ذلك ؟

أى كيف يمكن أن تعرف الأم أن لبنها كاف للطفل ؟!

يمكن أن تعرف الأم أن الرضاعة كافية بلبن الأم عن طريق هذه الضوابط التى وضعها علماء التغذية وطب الأطفال ..

* نظرة الرضى عند الطفل بعد الرضاعة ..

وساعتها سوف ينام نوماً عميقاً يمتد من ٣ - ٤ ساعات ..

* زيادة وزن الطفل ..

كلما استشعرت الأم زيادة فى وزن الطفل فهذا معناه أن طعام الطفل كاف .

ويتم التحقق من وزن الطفل على الأقل فى اليوم الأول ثم كل أسبوعين كل ثلاثة أيام فى الأسبوعين الأولين ، ثم أسبوعياً حتى نهاية الأسبوع السادس .. ثم بعد ذلك شهرياً ..

وقد أوضحت زيادة الوزن (نمو الطفل الطبيعى) خلال العام الأول من الولادة ..

* وتتعرف الأم على كفاية الطعام والرضعة لابنها من عدد مرات التبرز ..

- فالإمساك علامة على عدم كفاية الطعام

- بينما يكون الإسهال علامة على التغذية الزائدة

والواقع أن الإمساك ليس علامة كافية لبيان أن الرضاعة غير كافية وللإمساك أسباب أخرى ..

وهناك طريقة لقياس لبن الأم ، وذلك بإعطاء الطفل ينسون أو كراوية بعد ثدى الأم مباشرة ، فإذا أخذ عشرة سنتيمترات فى المرة كان ذلك دليلاً

على كفاية لبن الأم .. أما إذا أخذ فى كل مرة خمسين سنتيمتراً أو مائة فذلك مؤشر على نقص لبن الأم ويجب أن يراجع الطبيب .

ونحب هنا أن ندل الأم على التعرف على أن براز ابنها طبيعى أم لا ؟

فالبراز الطبيعى ذو قوام متماسك يشبه اللبن الزبادى أو المهلبية فى قوامه ولونه أصفر ذهبى وإن كان أحياناً يتغير إلى اللون الأخضر ، أو يوجد به قطع بيضاء أو خضراء أو صفراء (وهى لبن متجمد أثناء الهضم ونزل بحالته مختلطاً بالبراز وليس لها أى دلالات مرضية ولا يجب أن تعيرها الأم أى اهتمام) .

وكل هذا طبيعى ما دام أن القوام متماسك .

فالتبرز لدى الرضيع من مرة كل ثلاثة أيام إلى ست أو سبع مرات فى اليوم (أمر طبيعى) .

والفيصل فى الموضوع أن البراز طبيعى إذا كان له قوام نصف صلب مثل (الزبادى) .

والإمساك هو خروج براز صلب

والإسهال هو خروج براز سائل دون النظر إلى عدد المرات .

وبالمناسبة :

كيف تعالج الأم الإمساك عند الطفل الرضيع ..؟

بداية يجب أن تتأكد الأم من سبب الإمساك هل هو بسبب نقص كمية اللبن فى الرضعات أم لا ؟

فقد يكون سبب إمساك الطفل العرق الغزير خصوصاً فى الجو الحار مما يجعله يفقد سوائل كثيرة من الجسم وبالتالى تقل كمية الماء المطلوب لتكوين البراز مما يجعل الطفل يعانى أثناء التبرز لأن البراز يخرج جافاً صلباً مؤلماً ..

وهنا يُعطى الطفل كفايته من الماء والسوائل خصوصاً فى الجو الحار ..

وعدم اللجوء إلى الملابس المكدسة والتى تجعله دائماً يتصبب عرقاً ..

وإذا لم يفلح ذلك فيعرض على الطبيب للعلاج ..

وتلجأ بعض الأمهات إلى استعمال لبوس « الجلسرين » أو الملينات مثل : زيت اللوز وكلها تعود أمعاء الطفل على العمل باللبوسات والملينات .

والنصيحة : أن يراجع الطبيب فى الأمر .

وأحياناً تجد الأم لون براز ابنها قد تحول إلى اللون الأخضر .. فتتوقع بأن هذا علامة على مرض ابنها ..

والواقع :

إن تغير لون البراز إلى الأخضر فقط دون تغير فى القوام ليس له دلالة مرضية إطلاقاً ، فذلك راجع إلى عمليات أكسدة ملونات الصفراء فى البراز ..

ولكن قد يحدث أن يكون الإسهال لونه أخضر ..

وهنا يهتم الطبيب ويبدأ العلاج للإسهال .



• الزغطـــةوالقـيء

الزغطة فى الشهور الأولى من عمر المولود شئ طبيعى وغالباً ما يكون ذلك وارءه هواء قد ابتلعه الطفل ، وغازات فى البطن ..

ويمكن إعطاء الطفل قليلاً من الماء الدافئ وستحل المشكلة .

★ ★ ★

* وأحياناً بل كثيراً ما يرجع الطفل ما يطلق عليه « القشط » وهو ليس قيئاً بل إن المعدة تطرد محتوياتها برفق من فم الطفل حديث الولادة ..

وسبب حدوث ذلك أن الصمام العضلى الموجود فى الطرف العلوى من معدة الطفل يفشل فى منع محتويات المعدة من الخروج إلى أعلى ..

ويمكن أن يحدث هذا « القشط » نتيجة لأى حركة تحدث للطفل كاحتضان الطفل بقوة ، أو مرجحته ، أو رفع رجليه لأعلى .. وهذا شىء طبيعى فى أثناء الشهور الأولى ولا يعنى وجود شىء غير طبيعى !

أما القىء :

فتعنى أن المعدة تخرج محتوياتها بقوة فيطرحها الطفل بعنف من فمه ..

وفى الأسابيع الأولى يمكن أن يتقيأ الطفل مرة كل يوم وبهذا لا يسبب ضرراً ..

ولكن إذا استمر القىء على صورة تدعو للقلق فلابد من مراجعة الطبيب ..

وقد يتقيأ المولود لبناً « مجبناً » ولا ضرر فى ذلك ولا داعى لانزعاج الأم ..

فمن المعروف أن أول خطوة فى الهضم داخل المعدة هى تعرض اللبن

للإفرازات الحامضية .. وأى نوع من الطعام يبقى فى المعدة لفترة طويلة يصبح حامضياً ..

وحمض المعدة يجعل لبن الأم متخثراً أو مجبناً .. وهذا ما يطرحه الطفل من فمه ..

والطفل الذى يتقيأ كل رضعاته بعد الولادة مباشرة يمكن أن يضعه الطبيب تحت الملاحظة ..

وبملاحظة مايحتوى عليه القىء .. فإذا كان مخاطاً فلا داعى للانزعاج لأن الموجود هو مخاط المعدة ..

أما ما يدعو إلى الانزعاج فهو إذا لوحظت عصارة صفراوية فى المادة التى يطردها المولود . . وهنا يجب أن يتم فحص الطفل ، وعمل أشعة بالموجات فوق الصوتية « التليفزيونية » على بطن الطفل (Abdominal Ultra Sonography) وقد يستدعى الأمر جراحة عاجلة ..

وعلى الأم .. أن تلاحظ عدد مرات القىء فإن كان أكثر من مرتين فمن الضرورى عرضه على الطبيب ..

فقد يكون ارتفاع درجة حرارته وراء ذلك .. وكثير من الأمراض المعدية تبدأ بالقىء عند الأطفال .. وفى كل الأحوال يجب استشارة الطبيب .

★ ★ ★



• بزازة الصـــدر

البـزازة التى تضـعـهــا الأمـهـات فى صـدور الأطفـال تثـيـر تسـاولات الأمهات !!

هل هى مفيدة أم لا !!

والواقع أن بعض الأطفال خاصة هؤلاء الذين يرضعون ويشبعون بسرعة ولا يشبعون رغبتهم فى الامتصاص .. والامتصاص رغبة نفسية وفسيولوجية عند الطفل ..

وفى هذه الحالة يلجأ الطفل إلى مص أصبعه .. وبالطبع هى عادة سيئة

ويصبح من الطبيعى أن نلجأ للبزازة لأن خطرها أقل (أى خطر التعود عليـهـا) لأنه يمكن أن نفطم الطفل عن البـزازة (بعـد سنة تقـريبـاً أو تزيد قليلاً) ..

أما ما لا يمكن فطام الطفل عنه فهو مص أصبعه ..

أمـا البزازة فنحن ننصح بهـا أحيـاناً مع التـأكـيـد على المحافظة عليـهـا والحرص على نظافتها ، والمحافظة عليه من الذباب والأتربة ..

وبعـد بلوغ الطفل سن المشى حوالى ١٠ - ١٨ شـهـر تقـريبـاً فـإننا نمنعـهـا عن الطفل لأنه ربما يسقطها على الأرض ويضـعـهـا فى فـمـه بعد ذلك ..



• لبنى ينزل بين الرضعات

تسأل الأمهات بكثير من الخجل كيف توقف نزول لبنها بين الرضعتين .. فقد يتدفق اللبن بين الرضعات مما يغرق ملابسها ويسبب لها حرجاً بالغاً ..

والحل هنا :

أن تبل الأم الحلمتين بالماء المثلج بعد كل رضعة .. وذلك قد يقوى العضلات المحيطة بالحلمتين مما يقلل من فرصة نزول اللبن ولا مانع من عصر الثدى قليلاً فى مكان مغلق حتى تقلل من امتلائه وتغطى الحلمتان بمنديل نظيف ولا مانع من قطعة من النسيج البلاستيك الذى لا تنفذ منه السوائل .. ثم تلبس الأم السوتيان فوق ذلك .

وتسأل أم أخرى كيف تفعل إذا احتقن ثديها وعن آلامها بعد الولادة ؟!!

وهذه الأعراض تحدث كثيراً للأمهات بعد حوالى ٣ – ٥ أيام من الولادة وفيها يتورم الثدى ويسخن وتتضخم الغدد الليمفاوية الموجودة تحت الإبطين وقد ترتفع الحرارة ..

والعلاج هنا هو ..

* كمادات باردة للثدى باستمرار على الأقل نصف ساعة كل ٣ ساعات .

* تجنبى كثرة السوائل .. فبدلاً من شرب كوب شاى اشربى نصفه .

* احرصى على أن يتناول الطفل الرضعات بانتظام .

* لا تعصرى الثدى أبداً لأن ذلك قد يؤدى إلى احتقان الأوعية الدموية بالثدى وليس كثرة اللبن ..

• ابنى يمص أصبعه

يكون الطفل الذى يرضع رضاعة صناعية أكثر مصاً لإبهامه من غيره .

للرضيع غريزتان رئيسيتان :

الأولى : غريزة الجوع

والثانية : غريزة الامتصاص .. وهو حين يرضع الثدى قد يشبع ولكنه سوف يستمر فى امتصاص الحلمة حتى يشبع غريزة الامتصاص لديه فلا يعود بحاجة إلى امتصاص إبهامه .

أما إذا رضع البزازة الصناعى فإن الأم سوف تنتزع منه البزازة متى انتهت الرضعة ويكون قد أشبع جوعه ، ولكن ما زالت رغبته فى الامتصاص لم تشبع فيحاول إشباعها بمص أصبعه !!

وتلجأ بعض الأمهات إلى وضع مادة مرة المذاق حتى يعافها الطفل ولكن ذلك خطأ .

ملحوظة :

كلما كبر الطفل فى السن ينسى هذه العادة



• إعطاء الماء للطفل

قد يخطر ببال الأم أن الرضيع لايحتاج إلى ماء لأن غذاءه سائل القوام كالماء ..

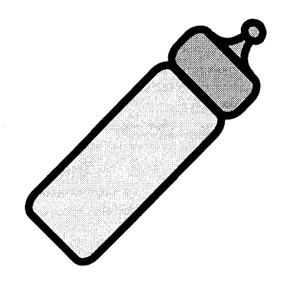
ولكن الصحيح أن نعتبر الحليب عند الرضيع كالطعام عند الكبار وكلاهما يحتاج الماء .

وتختلف حاجة الطفل إلى الماء من بضع سنتيمترات مكعبة (ملعقة) إلى مئات منها (كوب ماء) ..

وتزداد الحاجة فى الجو الحار ، أو إذا كانت الغرفة التى يرقد فيها الطفل دافئة أكثر من اللازم ، أو ملابس الطفل ثقيلة أكثر من اللازم .

وفى الأشهر الأولى على الأم أن تعقم الماء بغليه ووضعه فى زجاجة الرضاعة المعقمة ..

وأن تغطى الحلمة بغطاء محكم يمنع تلوثها بالجراثيم أو وقوف الحشرات عليها كالذباب ، ويعطى الماء بين الوجبات ويستحسن أن يعطى بملعقة معقمة فى الشهرين الأولين .. وبعد ذلك من الزجاجة مباشرة منعاً للتلوث ، وليأخذ الرضيع ما يكفى لإطفاء عطشه .



• الفيتــامينــات

يحتوى لبن الأم على الفيتامينات ، غير أن كمية فيتامين (د) غير كافية ..

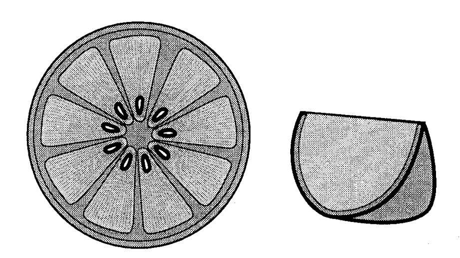
وكذلك فيتامين ج (C) ..

أما بالنسبة لفيتامين (د) فإن على الأم أن تعرض ولدها لأشعة الشمس المباشرة (ويستحسن أن تعرضه لأشعة الشمس فى الفترة من شروق الشمس وحتى تبدأ أشعة الشمس فى السخونة ، وكذلك الفترة قبل غروب الشمس أو ساعة الأصيل) ، وتعرض الطفل لأشعة الشمس يمكن جلده من صنع فيتامين (د) .

كما ينصح بإعطاء الطفل فيتامين (د) طوال سنواتهم الأولى على شكل قطرات زيت كبد الحوت أو مايصفه الطبيب من مستحضرات طبية ..

مع ملاحظة أن الزيادة من هذا الفيتامين تضر بصحة الطفل ..

وللحصول على فيتامين (C) يعطى الطفل عصير البرتقال أو الليمون ، ويجب الحرص على أن يكون هذا الفيتامين طازجاً لأن الفيتامينات تتلف بالتخزين .



• الفطـــام

الفطام ليس معناه أن نوقف إرضاع الطفل من ثدى أمه ..

أما تمام الفطام الذى عناه القرآن فهو توقف إعطاء اللبن للأطفال بعد عامين من عمره ..

ويتوقف الفطام على صحة الطفل العامة ..

فإذا كانت صحة الطفل جيدة أمكننا أن نبدأ فى ذلك من سن الثلاثة أشهر الأولى .

ومن الأفضل ألا يبدأ الفطام فى شهور الصيف شديدة الحرارة مثل يونيو ويوليو وأغسطس ، لاحتمال حدوث تلوث فى الطعام وخطر النزلة المعوية .. ويختلف الأمر حسب من يرعى الطفل ..

فالطفل الذى ترعاه أمه التى لا تغادر البيت ولا تعمل يمكن أن يبدأ بإضافة بعض الأطعمة إلى الرضاعة فى سن شهرين أو ثلاثة ..

أما إذا كانت الأم تغادر المنزل للعمل وتتركه للشغالة .. فلابد أن يبدأ الفطام فى الشهر الرابع ..

* وأول وجبة يمكن تقديمها عادة هى اللبن الزبادى .. وتقوم الأم بنزع القشدة عن الزبادى وتضيف إليه القليل من العسل أو السكر وتقدمه للطفل يومياً بالتدريج .

وهكذا تحل هذه الوجبة محل رضعة من الرضعات

* فى الشهر التالى :

تقدم وجبة مهلبية لتحل محل رضعة أخرى ..

وهاك أيتها الأم نظام الرضاعة والفطام على النحو التالى :

*** الشهر الأول من الميلاد :**

رضاعة طبيعية أو صناعية حسب ظروف الطفل ..

*** الشهر الثانى :**

مثل الشهر الأول + عصير برتقال (كمصدر لفيتامين C)

*** الشهر الثالث :**

رضاعة طبيعية .. ماعدا وجبة واحدة يقدم فيها اللبن الزبادى بالعسل أو السكر .

*** الشهر الرابع والخامس :**

تستبدل رضعة بالمهلبية .. ورضعة أخرى بالزبادى المنزوع القشدة ويضاف إليه العسل .. كما يمكن تقديم بسكويتة إلى الطفل ..

ويكون تنظيم الوجبات كالتالى :

الساعة ٦ صباحاً	الساعة ٩ صباحاً	الساعة ١٢ ظهراً	الساعة ٣ عصراً	الساعة ٦ مساء	الساعة ١٠ مساء
رضعة	مهلبية	رضعة	رضعة	زبادى + بسكويت بالعسل	رضعة

*** ويجوز الاكتفاء بخمس وجبات اعتباراً من هذا الشهر .. على أن تلغى وجبة الساعة ١٢ ظهراً .**

الشهر السادس :

يتم استبدال رضعة أخرى بأكلة شوربة خضار ويتم تحضيرها كالتالى :

[ثمرة بطاطس – جزر – كوسة – ملعقة أرز] ويوضع كل ذلك فى حوالى لتر ماء (خمسة أكواب) ويتم غليانه لمدة ٤٥ دقيقة على الأقل على نار هادئة .. ويتم تصفيته جيداً ، ويضاف إليه قليل من الملح والليمون .

وإذا رفضها الطفل يمكن استبدال الملح بالسكر ..

ويمكن إعطاء ثمرة فاكهة ..

ويكون برنامج التغذية على النحو التالى :

الساعة ٦ صباحاً	الساعة ٩ صباحاً	الساعة ١ ظهراً	الساعة ٥ مساء	الساعة ٩ مساء
رضعة	أكلة مهلبية	وجبة شوربة خضار	زبادى مع عسل نحل وبسكويتة	رضعة أخرى

الشهر السابع :

يضاف إلى طعام الطفل الأغذية التالية بالتدريج :

لحم أحمر مفروم ، لحم طيور ، كبدة ، جبن قريش ، مربى ، عسل نحل ، فاكهة .

هذا وتقدم هذه الأصناف واحدة واحدة فإذا استساغ الطفل الإضافة الجديدة وإذا لم تظهر عليه أى أعراض جانبية يتم تقديم الصنف الذى يليه وهكذا .. ويتم النظام التالى :

الساعة ٦ صباحاً : رضعة [٣/٢ لبن حليب + ٢/١ شاى أو كاكاو) مع بسكويت ، جبن أبيض قريش على توست (أو خبز فينو) أو

عسل أبيض أو مربى على بسكويت فى اليوم التالى وهكذا .

الساعة ٩ صباحاً	الساعة الواحدة بعد الظهر	الساعة ٥ مساء	الساعة ٩ مساء
أكلة مهلبية	أكلة شوربة خضار باللحم أو الطيور المفرومة أو قطعة من الكبد البتلو المهروس بالخضار	زبادى مع عسل أو مربى مع بسكوتة	رضعة

الشهر الثامن والتاسع :

يضاف إلى الخضار بعض الأرز أو العدس ، ويدعك الخضار بالشوكة بدلاً من تصفيته حتى يتعود الطفل على الأكل السميك القوام بالملعقة .

الشهر العاشر حتى الثانى عشر :

فى هذه الفترة يبدأ استعمال الكوب لإعطاء اللبن بدلاً زجاجة الرضاعة .. كما نبدأ فى إطعام الطفل ببعض الأصناف التى تستعملها الأسرة ويصبح النظام كالتالى :

الساعة ٦ صباحاً	الساعة ١٠ صباحاً	الساعة الواحدة بعد الظهر	الساعة ٥ مساء	الساعة ٩ مساء
كوب لبن ويمكن خلطه بملعقة كاكاو أو شاى مع بسكويت أو توست بالمربى	خبز مع بيض أو جبن أو حلاوة أو فول مدمس مقشر ومهروس .	أرز أو شعرية أو مكرونة مخلوطة بالخضار مع اللحوم أو كبدة مفرومة ، مع الفاكهة	زبادى أو مهلبية وجيلى مع بسكويت أو عسل أو مربى وفاكهة	كوب لبن

بعد العام الأول :

عملية الفطام قد تمت وهكذا يعطى الطفل أربع وجبات يومياً :

الساعة ٦ صباحاً	الساعة ١١ صباحاً	الساعة ٣ مساء	الساعة ٧ مساء
شاى أو كاكاو ولبن وبسكويت . خبز مع مربى أو جبن أو صفار بيض	أكلة مهلبية	أكلة خضار	أكلة الزبادى بسكويت مع عسل فاكهة

فمن خلال النظام السابق يتضح :

* أن الفطام لايبدأ دفعة واحدة بل بالتدريج .

* نحذر من إعطاء الطفل الحلوى إلا بعد تناول الطعام مباشرة ..

فالطفل الذى يأكل حلوى ما بين الوجبات تفسد شهيته ولا يتناول طعاماً .

* نحذر من الأغذية المحفوظة .. فقد تسبب للطفل اضطرابات معوية خلال عامين من عمر الطفل ..

* نحذر من إعطاء الطفل أكلات دسمة أو التى تحتوى على توابل ..

* الفواكه أفضل ما يعطى للطفل فى هذا الوقت ، فهى سهلة الهضم

* أفضل الفواكه فى هذا العمر : الموز ، البرتقال ، التفاح ، الكمثرى

* يجب أن يتم تنويع أصناف الغذاء إلى الطفل من يوم إلى آخر حتى لا تسأم نفسه من تكرار نفس الأصناف فيفقد شهيته .

* لايجب إرغـام الطفل على إتمام الطعـام إذا رفض ذلك بل يجب ترك الفرصة له ليعود مرة أخرى إليه ، لأن الإصرار على تقديم الطعام يغرس عنده روح العناد .

* على الأم أن تشجع طفلها على الاشتراك العملى فى تناول طعامه ويمكن أن يبدأ ذلك من الشهر السادس من عمره بحيث يكون فى إمكانه تناول الطعام وحده عندما يصل عمره إلى عامين . وإذا أظهر الطفل رغبة فى تناول الطعام وحده فلا يجب معارضته .

فبعض الأمهات تعترض على ذلك خوفاً أن تتسخ ملابس الطفل إذا تناول طعامه وحده .

والواقع أن هذه المعارضة تجعل الطفل يفقد ثقته بنفسه .

* يمكن تعويد الطفل على ذلك .. ففى الشهر السادس تساعده الأم على حمل الزجاجة فى فمه ..

وبعد ذلك بشهر تبدأ فى استبدال الرضاعة بفنجان أو كوب صغير ، وعندما يصل عمره إلى عام كامل يبدأ فى التدريب على تناول الطعام بالملعقة فتجلس على يمينه وتحوطه بذراعها اليسرى ودون أن يلحظ تبعد بها ذراعه الأيسر عن وعاء الطعام .. ثم بيدها اليمنى ترفع يده اليمنى التى تمسك بالملعقة ، وتأخذ بها الطعام من الوعاء إلى فمه .

وبالتدريج تقل مساعدتها له حتى يتمكن وحده من رفع الملعقة من الوعاء إلى فمه .. بمساعدة بسيطة بأصبعها الصغير ، وبمرور الوقت يستطيع الصغير أن يفعل ذلك وحده بلا مساعدة ..

وبالتأكيد فإن نجاح الطفل فى إطعام نفسه بنفسه يعطيه ثقة بنفسه ويجعله قادراً على تحمل المسئولية بنفسه .

* إن الصغير بعد عاميه الأولين يبدأ فى التقاط حركات من حوله ويكتسب عاداتهم .. ولذلك يجب على الأهل أن يكونوا قدوة حسنة لأولادهم ، فلا يجب أن يرى الطفل من يتكلم وفمه ملىء بالطعام أو من يمضغ الطعام بصوت مرتفع .. إلخ .

* لا يجوز أن يتجادل الوالدان على المائدة أثناء تناول الطعام وفى وجود

الأطفال ، بل يجب أن يكون حديث المائدة شائقاً مسلياً للجميع .. ولابأس أن يشارك الطفل فى الحديث بحيث يشعر بأنه عضو فى العائلة .

* لا يجوز أن يسأل الطفل عما اقترف من آثام أو أخطاء حتى لايتخوف من مواعيد الأكل .. ويعتبرها مواعيد الحساب فيصرفه ذلك عن الطعام .

* ومن الخطأ أن يتحدث الكبار أمام الطفل عن الأصناف التى لا يفضلها الكبار حتى لا يقلدهم الأطفال فى ذلك .. فيرفضون الطعام تقليداً لهم .. (من هنا يرفض الأطفال تناول اللحوم أو الطيور تقليداً لهم ..)

والحل عدم الاعتراض حتى لا يشعر بأهمية ما يفعل ويعود للطعام مرة أخرى ..

* والطفل قد يرفض تناول الطعام إمَّا لأنه لم يتعود على الأكل بنفسه .. أو أنه متشاغل عن الطعام باللعب أو أى سبب آخر .. وقد تحايله الأم أو قد تقدم له رشوة من هدايا أو نقود !!

والواجب ترك الولد يأكل على سجيته متى يشاء والكمية التى يرغب فيها دون تهديده أو رشوته ، ومراقبته من بعد ..



الفول المدمس

آثرت أن أجعل الحديث عن الفول المدمس حديثاً منفصلاً وذلك لأنه موضوع خطير نوعاً ما ..

فهناك نسبة بين الأطفال المصريين لديهم حساسية من الفول ومشتقاته (الفول النابت – الفول المدمس – الفول الحراتى – الطعمية – البصارة)

وهذه الحساسية تتسبب فى حدوث تكسير فى كرات الدم الحمراء وبالتالى أنيميا حادة علاجها نقل الدم فوراً ..

وتحليل الدم يفيد فى الاطمئنان على الطفل لكنه مكلف

فإذا كانت حالة الأسرة تسمح فلا بأس .. فإن كان سلبياً فيمكن للطفل أن يأكل الفول (بدون قشر) ومصفى وبدلاً منه الجبن والبيض ..

أما بالنسبة للأسر التى لا تملك إمكانيات مادية لتحليل الدم فعليها أن تؤجل إطعام الطفل الفول أو مشتقاته



● الرضاعة الصناعية

* لبن الأم هو أفضل الألبان على الإطلاق بالنسبة للطفل ..
فهو اللبن الطبيعى الذى خلقه الله تعالى وأودعه ثدى الأم ..
وقد بينا مميزات الرضاعة الطبيعية للطفل ومميزات لبن الأم قبل ذلك .. (فليرجع إليها) .

وفى بعض الحالات يصبح من المستحيل على الأم أن ترضع المولود من ثديها .. وتلك حالات يحددها الطبيب .. فهو قرار خطير . .وإذا تقررت الرضاعة الصناعية فالطبيب هو الذى يختار النوع الذى يناسب كل مولود حسب وزنه وسنه وحالة جهازه الهضمى ..

والألبان الصناعية عموماً عبارة عن لبن بقرى جرى تعديله فى مصانع الشركات المنتجة بحيث تحدث فيها تغييرات الهدف منها هو تقريب لبن البقرة لكى يصبح مناسباً للطفل بجعل مكوناته أقرب ما تكون إلى لبن الأم ! .
وهناك أيضاً الألبان المبسترة الموجودة فى السوق

وهناك اللبن الحليب البقرى أو الجاموسى الموجودة لدى اللبان ، وهذه الألبان من الممكن استعمالها بعد تخفيفها حيث يضاف كوب اللبن إلى كوب ماء وملعقة سكر ..

ويعتبر اللبن المُصنع والمقرب من لبن الأم هو الأفضل ، يليه اللبن المبستر ، وفى النهاية اللبن الحليب الذى يباع بواسطة اللبآن ، وذلك لأن احتمالات تلوثه كبيرة وتكوينه غير مناسب للطفل فى الشهور الأولى من عمره على الأقل ، وزجاجة اللبن الصناعى هى من أهم أسباب النزلات المعوية ..

وأهم ما فى الرضاعة الصناعية هو النظافة .. والنظافة .. والنظافة !! ونقاوة اللبن الصناعى .ويحدث التلويث بعد فتح العلبة ، وأثناء تحضير اللبن للرضاعة .. ولكى تحافظ الأم على الرضعة نظيفة يجب أن تختار وقتاً هى غير مشغولة فيه بحيث يمكنها تحضير الرضعة فى وقت كاف دون لهفة أو عجلة أو « لهوجة » ..

ـ وبعد ذلك تغسل يديها جيداً بالماء والصابون .

ـ ثم تغسل كل الأوانى والأدوات وتوضع الزجاجات والحلمات فى وعاء عميق وتغطيها تماماً بالماء وتوضع على النار وتغلى جيداً ..

ـ وتغلى كمية أخرى من الماء فى وعاء آخر ثم فى وعاء عميق مغسول جيداً بالماء الساخن والصابون ثم بالماء المغلى .

– تحسب عدد مكاييل اللبن المطلوبة لتحضير الرضعات كلها

– ثم أضيفى لها كمية الماء المغلى المحسوبة .

– يقلب المسحوق حتى يذوب المسحوق فى الماء دون تكوين أى كلاكيع .. ويتم صب اللبن فى الزجاجات بحيث تحتوى كل زجاجة على كمية تكفى لرضعة واحدة .

– تترك الزجاجات حتى تبرد قليلاً ، ثم يتم إدخالها فى الثلاجة .

– تبقى الزجاجات صالحة للاستعمال لمدة يوم واحد من ساعة التحضير .

– وفى ميعاد الرضاعة تخرج الأم الزجاجة من الثلاجة لتدفئتها قليلاً بوضعها تحت حنفية الماء الساخن ، أو توضع فى إناء به ماء ساخن .

– فى حالة عدم وجود ثلاجة يصبح من الضرورى إعداد (الرضعة) قبل الاستعمال مباشرة .

بعد إتمام الرضاعة يتم غسيل الزجاجة بالماء البارد بعد التخلص من بقايا الرضعة ثم تغسل بفرشاة خاصة للزجاجات بالماء والصابون .

ثم تغسل بالماء البارد ثانياً حتى يزول كل أثر للصابون ثم تملأ بالماء بالماء البارد وتوضع فى إناء عميق ملئ بالماء البارد ويتم تغطية الإناء حتى يتم الاحتياج إلى الزجاجة لتحضير الرضعة التالية ..

وتولى الأم عناية خاصة لنظافة الحلمات الصناعية التى يرضع منها المولود .. فإنه يتم تنظيفها بالطريقة التالية :

– توضع الحلمة تحت حنفية الماء البارد ويتم تنظيفها من الداخل بقليل جداً من ملح الطعام ..

وذلك لإزالة آثار اللبن الملتصق بها ..

ثم تغسل جيداً بالماء البارد حتى يزول الملح تماماً وتوضع بعد ذلك فى الوعاء المملوء بالماء البارد وقبل الاستعمال ثانية ..

يتم وضع الحلمة فى ماء يغلى لبضع دقائق وذلك مع الزجاجات التى يجب غليها لفترة أطول ..

فالمعروف أن مادة الحلمة تتأثر بالحرارة والغليان الطويل .. وعلى هذا ليس غريباً أن يكون استهلاك الحلمات أسرع .

ومراعاة ثقب الحلمات مهم جداً ..

فقد يكون الثقب ضيقاً فيسبب تعباً للطفل ، ويضايقه ، ويتوتر ، ويتوتر ويؤثر هذا بالتالى على شهيته .

أما إذا كان الثقب واسعاً فإن اللبن يتدفق من فم الطفل بسرعة مما يجعله يشرق أو ينهى الرضعة بسرعة .

وسرعة انسياب اللبن لاتعطى الفرصة لتحريك عضلات الامتصاص فى الفم هذا بجانب حرمان الطفل من لذة الاستمتاع بامتصاص الحلمة ..

ولذلك يجب أن يكون الثقب مناسباً تماماً ولكى تتأكد الأم من ذلك فإنها تقلب الزجاجة بحيث يكون اتجاه الحلمة إلى أسفل .. وعندئذ تتجمع قطرة لبن عند الثقب ..

ثم تسقط إلى أسفل بفعل الجاذبية ، ثم تتلوها فوراً قطرة أخرى .. ثم ثالثة وهكذا .

أما إذا ظهرت قطرة وسقطت بعد فترة لتتجمع قطرة ثانية بعد مدة طويلة فهذا يعنى ضيق الثقب .

أما إذا نزل اللبن على شكل تيار متدفق .. فهذا يعنى أن الثقب أوسع مما يجب ..

وهناك أمهات ترضع طفلها بماء الأرز واليانسون والكراوية والتليو أو ماء البليلة كبديل للرضاعة .

وماء الأرز وماء البليلة يتكونان من نشويات فقط ومثل هذه الرضاعة تسبب اضطراباً فى الهضم وبالتالى لاتصلح كبديل للبن الطبيعى ..

أما الينسون والكراوية والتليو فليس لها أى قيمة غذائية ، فلا يجب الاعتماد عليها كغذاء للطفل الرضيع ..

وهناك أمهات تخفف اللبن الحليب وتستخدمه كغذاء للرضيع والخطر يكمن فى عدم دقة التخفيف ، واحتمال تلوث اللبن أثناء تخفيفه ..

ولذلك فإن كان هناك بد من التخفيف فإنه يكون باستخدام عيار لبن وعيار ماء نقى مع إضافة القليل من السكر إليه .

وبعض الأمهات يقعن فى خطأ كبير ..

فقد تلاحظ أن رضيعها يجوع بعد فترة قصيرة من الرضاعة الطبيعية ، فتعمد إلى أن تساعده برضعة صناعية .

وهنا يجد الطفل أن اللبن الصناعى أحلى مذاقاً وبعد أسبوعين أو ثلاثة على الأكثر يبدأ الطفل فى ترك ثدى الأم رغم وجود لبن فيه ولا يرضيه إلا الرضعات لأنها أسهل فى تناولها ، ولأن طعمها أكثر حلاوة ويقع المحظور .. ويترك ثدى أمه بعد أن يذيق أمه مرارة رفض ثديها ، وكثرة بكائه .

★ ★ ★

فهرس الكتاب

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية ١٠٤٢٩/ ١٩٩٩

دار النصر للطباعة الإسلامية
٢ - شارع نشاطى شبرا القاهرة
الرقم البريدى ـــ ١١٢٣١